



MARTIN E. P. SELIGMAN, PH.D.

FELICIDADE AUTÊNTICA

USANDO A PSICOLOGIA POSITIVA
PARA A REALIZAÇÃO PERMANENTE

*"Finalmente a psicologia leva a sério a alegria,
o prazer e a felicidade."*

DANIEL GOLEMAN

Autor de *Inteligência Emocional*





MARTIN E. P. SELIGMAN, ph.D.

Felicidade Autêntica

ponto de leitura





MARTIN E. P. SELIGMAN, ph.D.

Felicidade Autêntica

*Usando a nova Psicologia Positiva
para a realização permanente*

Tradução
Neuza Capelo

© 2002 by Martin Seligman

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA OBJETIVA LTDA. Rua Cosmo Velho, 103
Rio de Janeiro – RJ – CEP: 22241-090
Tel.: (21) 2199-7824 – Fax: (21) 2199-7825
www.objetiva.com.br

Título original
Authentic Happiness

Capa

Adaptação de Silvana Martievich sobre design original de Romildo Gomes

Revisão

Alice Dias

Raquel Corrêa

Editoração eletrônica

Abreu's System Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE.
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

5467f Seligman, Martin E. P.

Felicidade autêntica : usando a nova psicologia positiva para a
realização permanente / Martin E. P. Seligman ; tradução Neuza
Capelo. - Rio de Janeiro : Objetiva, 2009.

460 p.

ISBN 978-85-7302-985-7

Edição de bolso

1. Psicologia positiva. 2. Felicidade. I. Título.

09-4853

CDD: 158.1

CDU: 159.947

Este livro é dedicado à minha
esposa Mandy McCarthy Seligman,
cujo amor fez a segunda parte da minha
vida muito mais feliz e gratificante do
que eu poderia um dia imaginar.



TRANSCENDER

Escher estava certo.

O homem desce, e no entanto se eleva,
a mão que desenha é a mesma que é desenhada
e uma mulher se equilibra nos próprios ombros.

Sem mim e você, o universo é simples,
ordenado com a regularidade de uma prisão.
Galáxias se prolongam em arcos determinados,
estrelas caem em horas específicas,
o voo dos corvos para o sul e o cio dos
macacos seguem a programação.

Mas nós, a quem o cosmo deu forma
há bilhões de anos, para queoubéssemos
neste lugar, sabemos que não deu certo.
Porque podemos mudar de forma, estender
um braço por entre as barras e,
ao modo de Escher, sair.

E enquanto as baleias,
confinadas para sempre no mar, se
alimentam de cavalas, nós galgamos as ondas
e, das nuvens, olhamos para baixo.

– De *Look Down from Clouds* (Marvin Levine, 1997)

Sumário

Prefácio	11
----------	----

PARTE I: EMOÇÃO POSITIVA

1. Sentimento Positivo e Caráter Positivo	19
2. Como a Psicologia Perdeu o Caminho e eu Achei	39
3. Por Que se Preocupar em Ser Feliz?	58
4. Você Pode Tornar-se Permanentemente Mais Feliz?	79
5. Satisfação em Relação ao Passado	105
6. Otimismo em Relação ao Futuro	136
7. Felicidade no Presente	162

PARTE II: FORÇA E VIRTUDE

8. Renovando Força e Virtude	193
9. Suas Forças Pessoais	206

PARTE III: NAS MORADAS DA VIDA

10. Trabalho e Satisfação Pessoal	245
11. Amor	275
12. Criando Filhos	307
13. Revisão e Resumo	360
14. Significado e Propósito	364
Apêndice: Terminologia e Teoria	381
Agradecimentos	385
Notas Finais	393

Prefácio

Durante a segunda metade do século XX, a psicologia foi consumida com um único tópico — doença mental — e tudo caminhou razoavelmente bem. Atualmente, os psicólogos conseguem medir conceitos antes confusos, como depressão, esquizofrenia e alcoolismo, com precisão considerável. Agora, já sabemos bastante sobre como esses transtornos se desenvolvem pela vida toda, sobre seus aspectos genéticos, sua bioquímica e suas causas psicológicas. O melhor de tudo é que aprendemos a aliviá-los. Pela última contagem que fiz, entre as várias dezenas de doenças mentais importantes, 14 podem ser efetivamente tratadas (e duas delas curadas) com medicação e formas específicas de psicoterapia.

Esse progresso, porém, teve um alto preço. Ao que parece, o alívio dos transtornos que tornam a vida miserável fez diminuir a preocupação com situações que fazem viver valer a pena. Mas as pessoas querem mais que apenas corrigir suas fraquezas; querem vidas cheias de significado, e não somente um dia depois do outro até a morte. Nas noites em que perde o sono, você provavelmente pensa — como eu — em como passar

de +2 para +7 na vida, sem se contentar em ir de -5 para -3 e sentir-se um pouco menos triste a cada dia. Se você é esse tipo de pessoa, então, provavelmente, acha o campo da psicologia complicado e desapontador. Só que agora, finalmente, chegou a hora e a vez de uma ciência que procura entender a emoção positiva, desenvolver força e virtude, e oferecer orientação para o que Aristóteles chamou de “vida boa”.



A busca da felicidade tem lugar de destaque na Declaração de Independência dos Estados Unidos e nas prateleiras das livrarias onde ficam os livros de autoajuda. E, no entanto, evidências científicas apontam a improbabilidade de uma mudança sustentável no nível de felicidade. Essas evidências sugerem que temos uma cota fixa de felicidade, como acontece com o peso corporal. E assim como aqueles que fazem dieta sempre recuperam o peso que perderam, os tristes não ficariam felizes por muito tempo, nem os alegres sentiriam uma tristeza duradoura.

As novas pesquisas, no entanto, demonstram que a felicidade pode aumentar e se estender. É um novo movimento, a Psicologia Positiva, ensina como conseguir isso. A primeira metade deste livro trata do entendimento e da intensificação das emoções positivas.

Embora a teoria de que a felicidade não pode ser intensificada por muito tempo seja um obstáculo à pesquisa científica sobre o assunto, existe outro obstáculo ainda mais sério: a crença de que a felicidade (ou, em sentido mais amplo, qualquer motivação humana positiva) não é autêntica. Deixando essa visão da natureza humana, que se repete em muitas culturas, a denominação de “dogma imprestável”. Se existe uma doutrina que este livro procura derrubar, é essa.

A doutrina do pecado original é a mais antiga manifestação do dogma imprestável, que chegou até o nosso estado democrático, secular. Freud trouxe essa doutrina para a psicologia do século XX, definindo os aspectos da civilização (inclusive moralidade, ciência, religião e progresso tecnológico) como uma defesa elaborada contra conflitos básicos ligados à agressão e à sexualidade infantil. Nós “reprimimos” esses conflitos por causa da insuportável ansiedade que causam; essa ansiedade, então, se transforma na energia que gera a civilização. Então, a razão pela qual estou sentado em frente ao computador escrevendo este prefácio, em vez de sair por aí estuprando e matando, é que estou “compensado”, contido e conseguindo me defender de impulsos selvagens subjacentes. A filosofia de Freud, por mais estranha que possa parecer quando colocada em palavras tão cruas, ainda faz parte da prática psiquiátrica e psicológica atual, em que os pacientes exploram o passado em busca de acontecimentos e impulsos negativos que tenham contribuído para formar sua identidade. Com base nessa convicção, a competitividade de Bill Gates seria realmente o desejo de superar o pai, e a oposição da princesa Diana às minas terrestres, simplesmente o resultado da sublimação de seu ódio desmedido pelo príncipe Charles e outros membros da realeza.

A doutrina imprestável também invade a compreensão da natureza humana nas artes e nas ciências sociais. Entre tantos exemplos, um deles pode ser encontrado no livro *Tempos Muito Estranhos*, a interessante história do casal Franklin e Eleanor Roosevelt escrita por Doris Kearns Goodwin, uma grande cientista política. Analisando a dedicação de Eleanor aos negros, pobres e deficientes, Goodwin conclui que foi

“para compensar o narcisismo da mãe e o alcoolismo do pai”. Em momento algum Goodwin considera a possibilidade de que, no fundo, Eleanor Roosevelt fosse movida pela virtude. Motivações como exercer a justiça ou cumprir um dever são excluídas; para que a análise seja academicamente respeitável, a bondade tem de estar assentada sobre um motivo oculto e negativo.

Nunca é demais repetir: apesar da larga aceitação do dogma imprestável no mundo religioso e secular, *não existe o menor indício de que força e virtude tenham motivação negativa*. Acredito que a evolução tenha favorecido tanto as boas quanto as más qualidades, e assim como a adaptação às condições de vida gerou a moralidade, a cooperação, o altruísmo e a bondade, também desenvolveu o assassinato, o roubo, o egoísmo e o terrorismo. Essa premissa de duplo aspecto é a pedra angular da segunda metade deste livro. *Felicidade Autêntica* chegou para ajudar na identificação e no aperfeiçoamento das suas forças mais fundamentais e na utilização diária delas no trabalho, no amor, no prazer e na criação dos filhos.

A Psicologia Positiva tem três pilares: o primeiro é o estudo da emoção positiva; o segundo é o estudo dos traços positivos, principalmente as forças e as virtudes, mas também as “habilidades”, como a inteligência e a capacidade atlética; o terceiro é o estudo das instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade, que dão suporte às virtudes que, por sua vez, apoiam as emoções positivas. As emoções positivas de confiança e esperança, por exemplo, não nos são mais úteis quando a vida é fácil, mas quando ela é difícil. Em tempos de turbulência, compreender e apoiar instituições positivas, como a democracia, a união da família e a liberdade de imprensa, são

da maior importância. Em tempos de turbulência, compreender e intensificar as forças e virtudes — entre elas coragem, perspectiva, integridade, igualdade, lealdade — podem ser mais urgente do que em tempos tranquilos.

Desde 11 de setembro de 2001, tenho pensado na importância da Psicologia Positiva. Em tempos intranquilos, a compreensão e o alívio do sofrimento impedem a compreensão e a construção da felicidade? Acredito que não. Pessoas sem recursos, deprimidas ou com impulsos suicidas têm preocupações que vão muito além do alívio de seu sofrimento. Essas pessoas se preocupam muitas vezes desesperadamente — com virtude, propósito, integridade e significado. As experiências que induzem emoções positivas fazem as emoções negativas se dissiparem rapidamente. As forças e virtudes, como veremos, funcionam como um para-choque contra a infelicidade e as desordens psicológicas, e podem ser a chave da resistência. Os melhores terapeutas não curam simplesmente os sintomas; eles ajudam a construir forças e virtudes.

A Psicologia Positiva leva a sério a esperança de que, caso você se veja preso no estacionamento da vida, com prazeres poucos e efêmeros, raras gratificações e nenhum significado, existe uma saída. Esta saída passa pelos campos do prazer e da gratificação, segue pelos planaltos da força e da virtude e, finalmente, alcança os picos da realização duradoura: significado e propósito.



Parte I

EMOÇÃO POSITIVA

A QUEIXA DO PRINCIPIANTE

Ouçã as palavras de Mr. Big:
só quero felicidade,
grandes pirulitos laranja
e balões vermelhos.

(Estão com aquele homem
meio oculto pela sombra,
Veja seu buquê laranja e vermelho.)

O que é este “contemplar”,
“afastar-se”, “emancipar”?
Quero uma felicidade
brilhante e suave.

(Os pirulitos derretem.
Os balões murcham.
O homem espera.)

- De *Look Down from Clouds*
(Marvin Levine, 1997)

Sentimento Positivo e Caráter Positivo

Em 1932, Cecilia O'Payne fez os votos finais em Milwaukee. Como noviça na School Sisters of Notre Dame, dedicou o resto da vida a ensinar as criancinhas. Quando lhe pediram que fizesse uma breve descrição de sua vida naquela ocasião decisiva, ela escreveu:

Quando Deus me fez começar a vida, me concedeu uma graça de valor inestimável... Vivi o ano passado muito feliz, estudando no Notre Dame. Olho para o futuro esperando alegremente ansiosa pelo dia de vestir o santo hábito de Nossa Senhora e por uma vida de união com o Amor Divino.

No mesmo ano, na mesma cidade e fazendo os mesmos votos, Marguerite Donnelly assim resumiu sua autobiografia:

Nasci em 26 de setembro de 1909, a mais velha de sete filhos, cinco meninas e dois meninos... No ano passado, me preparei para receber os votos e dei aulas de química

e latim no Notre Dame Institute. Com a graça de Deus, pretendo fazer o máximo pela Ordem, pela propagação da religião e pela minha santificação pessoal.

Essas duas freiras, junto com outras 178, tornam-se alvo do mais notável estudo feito até hoje sobre felicidade e longevidade.

Investigar por quanto tempo as pessoas vão viver e compreender as condições que encurtam ou prolongam a vida é um problema científico enormemente importante, mas enormemente complicado. Está bem documentado, por exemplo, que os habitantes de Utah vivem mais que os do vizinho estado de Nevada. Mas por quê? Seria o ar puro das montanhas de Utah, ao contrário da poluição de Las Vegas? Seria a vida calma ao jeito mórmon, diferente do estilo de vida mais frenético do cidadão comum de Nevada? Seria a dieta típica do morador de Nevada — fast-food, refeições tardias, álcool, café e fumo — oposta à alimentação fresca e saudável e ao pouco consumo de álcool, café e fumo em Utah? São muitos os fatores insidiosos (e os saudáveis, também) que se confundem entre Nevada e Utah quando os cientistas tentam isolar a causa.

Ao contrário dos habitantes de Nevada e de Utah, porém, a vida das freiras é rotineira e protegida. Todas comem mais ou menos a mesma dieta leve. Não fumam nem bebem. As histórias de casamento e reprodução são as mesmas. Entre elas, não existem doenças sexualmente transmissíveis. Pertencem à mesma classe social e econômica, e têm o mesmo acesso à assistência médica de qualidade. Assim, quase todos os aspectos que podem provocar confusão são eliminados e, no entanto, é grande a variação no tempo de vida e na saúde

delas. Cecília, aos 98 anos, nunca teve uma doença sequer na vida; ao contrário de Marguerite, que sofreu um acidente vascular cerebral aos 59 e morreu pouco tempo depois. Com isso, podemos ter certeza de que a culpa não é do estilo de vida, da dieta ou da assistência médica. Quando os textos escritos pelas 180 noviças foram lidos cuidadosamente, porém, ficou visível uma diferença surpreendente. Voltando ao relato de Cecília e Marguerite, você é capaz de descobrir qual é?

A irmã Cecília usou os termos “muito feliz” e “alegremente ansiosa”, ambas expressões de um bom ânimo esfuizante. A biografia da irmã Marguerite, ao contrário, não continha um sopro sequer de emoção positiva. Os estudiosos, que não tinham informações sobre a duração da vida das freiras, quantificaram os sentimentos positivos, dividindo o resultado em quatro segmentos. Foi então que descobriram, entre as mais alegres — as classificadas no segmento superior —, que 90 por cento viveram até 85 anos, contra apenas 34 por cento do segmento inferior. Seguindo a mesma tendência, 54 por cento das mais alegres viveram até 94 anos, contra 11 por cento das menos alegres.

Teria sido realmente a natureza feliz e otimista dos relatos a fazer a diferença? Talvez fosse a variação no grau de infelicidade expressa, ou na maneira de ver o futuro, ou na intensidade da devoção, ou ainda na complexidade intelectual dos escritos... Nada disso. As pesquisas mostraram que nenhum desses fatores fez diferença; apenas a expressão de sentimentos positivos. Então, ao que parece, freira feliz vive mais.

Os álbuns de fotos de formatura são uma mina de ouro para os estudiosos da Psicologia Positiva. “Olha o passarinho! Sorria!”, diz o fotógrafo, e você obedientemente procura dar



o seu melhor sorriso. Mas não é nada fácil. Alguns sorriem radiantes, com autêntica alegria, mas a maioria faz pose educadamente. Existem dois tipos de sorriso. O primeiro, chamado de sorriso de Duchenne (em homenagem a seu descobridor, Guillaume Duchenne), é genuíno. Os cantos da boca se levantam e a pele em volta dos olhos se enrugam, como pés de galinha. Os músculos que fazem isso, o *orbicularis oculi* e o *zygomaticus*, são muito difíceis de controlar voluntariamente. O outro sorriso, chamado de Pan American (em homenagem às comissárias de bordo da extinta companhia aérea, quando apareciam em anúncios na televisão), é forçado, sem qualquer das características do sorriso de Duchenne. Na verdade, o sorriso Pan American provavelmente está mais ligado ao rito que os primatas inferiores exibem quando assustados do que à felicidade.

Quando psicólogos treinados examinam coleções de fotografias, são capazes de, imediatamente, separar os que são e os que não são de Duchenne. Por exemplo: Dacher Keltner e LeeAnne Harker, da Universidade da Califórnia, em Berkeley, estudaram as 141 fotos dos formandos de 1960 de Mills College. Apenas três mulheres não estavam sorrindo. Entre as sorridentes, a metade era de Duchenne. Todas elas foram contatadas aos 27, 43 e 52 anos de idade, e interrogadas a respeito de casamento e satisfação pessoal. Quando Harker e Keltner assumiram o estudo nos anos 90, preocuparam-se em saber se seriam capazes de prever, somente pelo sorriso para o álbum de formatura, como estaria a vida matrimonial daquelas mulheres. Surpreendentemente, entre as de sorriso de Duchenne, em média, havia um número mais elevado de mulheres que continuavam casadas e que experimentavam maior bem-estar

pessoal naqueles trinta anos. Esses indicadores de felicidade eram previsíveis por um simples franzir de olhos.

Questionando os resultados encontrados, Harter e Keltner passaram a considerar se as mulheres de sorriso de Duchenne seriam mais bonitas, e se a boa aparência, e não a autenticidade do sorriso, responderia pela previsão de maior satisfação pessoal. Os estudiosos, então, voltaram às fotografias e classificaram as mulheres conforme a beleza, e descobriram que a aparência não tem ligação alguma com bom casamento ou satisfação pessoal. O que acontece apenas é que a mulher genuinamente sorridente tem mais probabilidade de ser bem casada e feliz.

O surpreendente nesses dois estudos é que ambos chegaram à conclusão de que o simples retrato de uma emoção positiva passageira pode prever convincentemente a longevidade e a satisfação no casamento. A primeira parte deste livro trata dessas emoções positivas momentâneas: contentamento, tranquilidade, alegria, prazer, satisfação, serenidade, esperança e encantamento. Vou me deter, em particular, em três questões:

- *Por que a evolução nos dotou de sentimentos positivos? Quais são as funções e consequências dessas emoções, além de nos fazer sentir bem?*
- *Quem tem emoções positivas em abundância e quem não tem? O que permite e o que impede essas emoções?*
- *Como integrar mais emoção positiva e estável à vida?*

Todo mundo procura as respostas a essas perguntas, e é natural recorrer à psicologia para isso. O resultado é a surpresa, ao perceber o quanto o lado positivo da vida foi negligenciado. Para cada cem artigos de jornal sobre tristeza, apenas um é escrito sobre felicidade. Um dos meus objetivos é oferecer respostas sensatas, baseadas em pesquisa científica, a essas três perguntas. Infelizmente, ao contrário do alívio da depressão, que já conta com manuais passo a passo confiavelmente documentados, nosso conhecimento sobre a construção da felicidade é irregular. No caso de alguns tópicos, posso apresentar fatos fundamentados, mas em outros o melhor que tenho a oferecer são inferências das mais recentes pesquisas, e sugerir como isso pode guiar a sua vida. Em todos os casos, vou fazer a distinção entre o que é conhecido e o que é especulação minha. Meu objetivo mais grandioso, como você vai confirmar nos próximos três capítulos, é corrigir o desequilíbrio, incentivando o campo da psicologia a complementar seu conhecimento acumulado sobre sofrimento e doença mental, com novos conhecimentos sobre emoções positivas, virtudes e forças pessoais.

Como introduzir as forças e virtudes? Por que um livro sobre Psicologia Positiva vai além da “felicilogia” ou *hedonismo* — a ciência que trata do modo como nos sentimos a cada momento? O hedonista deseja o máximo de bons momentos e o mínimo de maus momentos, e uma teoria hedonista simples diz que qualidade de vida é o resultado de uma subtração: quantidade de bons momentos menos quantidade de maus momentos. Isso é mais que uma teoria do tipo “torre de marfim”, já que muita gente administra a vida com base nesse objetivo. Mas acredito que seja uma ilusão, pois a soma total de

nossos sentimentos passageiros mostra-se uma medida muito imprecisa para a avaliação de um episódio, seja um filme, um período de férias, um casamento ou uma vida.

Daniel Kahneman, conceituado professor de psicologia em Princeton e autoridade reconhecida mundialmente em hedonismo, demonstrou as muitas violações da simples teoria hedonista. Um dos recursos que ele utiliza para testar a teoria hedonista é a colonoscopia, em que um tubo é inserido desconfortavelmente pelo reto para observar o intestino, sendo movimentado em várias direções pelo que parece uma eternidade, mas são apenas alguns minutos. Em uma das experimentações de Kahneman, 682 pacientes escolhidos ao acaso foram submetidos a um minuto extra do exame, mas com o colonoscópio imóvel. Isso tornou o minuto final menos desagradável do que o restante do procedimento, apesar de acrescentar um minuto ao desconforto. Aquele minuto adicional significou, é claro, mais sofrimento; no entanto, como a experiência terminou relativamente bem, a lembrança que ficou do episódio era muito mais agradável, e, surpreendentemente, estes pacientes se disseram mais dispostos a se submeter a um novo exame do que aqueles do grupo de rotina.

Na vida, você deve ter cuidado com o modo de terminar, pois as cores do final tingem para sempre a lembrança de todo o relacionamento e a disposição de tentar de novo. Este livro explica por que o hedonismo falha, e o que isso pode significar para você. A Psicologia Positiva, portanto, está ligada aos bons e aos maus momentos, à tapeçaria que tecemos e às forças e virtudes que determinam a qualidade da vida. Ludwig Wittgenstein, o grande filósofo anglo-vienense, foi, por todos os ângulos, infeliz. Sou um colecionador de objetos ligados a ele,

mas nunca vi uma única foto em que estivesse sorrindo, fosse um sorriso de Duchenne ou não. Wittgenstein era melancólico, colérico, um crítico mordaz de todos que o rodeavam e ainda mais de si mesmo. Em um seminário de que participei, eu o vi caminhar de um lado para outro pelas salas frias e quase vazias de Cambridge, resmungando: "Wittgenstein, Wittgenstein, que professor horrível você é." Mesmo suas últimas palavras desmentiram a "felicilogia". À beira da morte, sozinho em um sótão de Ithaca, Nova York, falou para a proprietária: "Diga a eles que está sendo maravilhoso!"

Imagine que fosse possível ligar você a uma hipotética "máquina de experiência" que, pelo resto da vida, lhe estimulasse o cérebro e lhe desse todos os sentimentos positivos que desejasse. A maioria das pessoas a quem ofereço essa escolha imaginária recusa a máquina. Nós não queremos apenas sentimentos positivos; queremos *ter direito* a eles. No entanto, inventamos uma série de atalhos que levam ao bem-estar; drogas, chocolate, sexo sem amor, compras, masturbação e televisão são alguns exemplos. (Não estou, no entanto, sugerindo que você os abandone completamente.)

A crença de que existem maneiras rápidas de alcançar felicidade, alegria, entusiasmo, conforto e encantamento, em vez de conquistar esses sentimentos pelo exercício de forças e virtudes pessoais, cria legiões de pessoas que, em meio a grande riqueza, definham espiritualmente. Emoção positiva desligada do exercício do caráter leva ao vazio, à inverteza, à depressão e, à medida que envelhecemos, à corrosão de toda realização que buscamos até o último dia de vida.

O sentimento positivo que vem do exercício de forças e virtudes, e não de soluções rápidas, é autêntico. Foi durante os

curso de Psicologia Positiva que ministrei na Universidade da Pensilvânia nos últimos três anos (muito melhores do que os cursos irregulares de psicologia dos vinte anos anteriores), que descobri o valor desta autenticidade. Sempre falo com meus alunos sobre Jon Haidt, um jovem e talentoso professor da Universidade da Virgínia, que começou a carreira trabalhando sobre o desgosto, oferecendo gafanhotos fritos para as pessoas comerem. Em seguida, passou para o desgosto moral, pedindo às pessoas que experimentassem uma camiseta que teria sido usada por Adolf Hitler, e observando suas reações. Cansado de todas essas explorações negativas, começou a procurar uma emoção que fosse o oposto do desgosto moral, a que chamou *elevação*. Haidt coleciona histórias das reações emocionais a experiências com o lado melhor da humanidade, da visão de pessoas fazendo alguma coisa extraordinariamente positiva. Uma jovem de 18 anos, caloura da Universidade da Virgínia, relata uma típica história de elevação:

Em uma noite de nevasca, estávamos voltando para casa depois de trabalhar em um abrigo do Exército da Salvação, e passamos por uma senhora que limpava a entrada da garagem da casa. Um dos rapazes pediu ao motorista que o deixasse saltar. Pensei que ele fosse apenas percorrer a pé um caminho mais curto até sua casa, mas quando o vi pegar a pá das mãos da senhora, senti um nó na garganta e comeci a chorar. Eu queria contar para todo mundo. Fiquei encantada com ele.

Os alunos de uma das minhas turmas discutiam se a felicidade vem mais prontamente do exercício da bondade que

do prazer. Depois de uma discussão acalorada, assumimos uma tarefa para a aula seguinte: praticar uma atividade prazerosa e outra filantrópica, e escrever sobre ambas.

Os resultados foram muito interessantes. A sensação de conforto que ficou da atividade “prazerosa” (passear com amigos, assistir a um filme ou tomar um sorvete) foi inferior à deixada pela ação de bondade. Quando os atos filantrópicos são espontâneos, fruto das nossas forças pessoais, o dia corre melhor. Um aluno me contou de um sobrinho que tinha telefonado pedindo ajuda com a matemática da terceira série. Depois de ensinar ao garoto durante uma hora, ele observou surpreso que “pelo resto do dia, ouvia melhor, era mais gentil e as pessoas pareciam gostar mais de mim”. O exercício da bondade é uma *gratificação*, em contraste com o prazer, e como tal, recorre às suas forças para enfrentar um desafio, quando a situação assim exige. A bondade não vem acompanhada de uma corrente separável de emoção positiva; em vez disso, consiste em total integração e perda de qualquer traço de acanhamento. O tempo para. Um dos estudantes de administração me revelou que tinha chegado à Universidade da Pensilvânia para aprender a ganhar muito dinheiro e ser feliz, mas ficou desconcertado ao perceber que gostava mais de ajudar outras pessoas do que de gastar dinheiro fazendo compras.

Para entender o bem-estar, então, precisamos entender também as virtudes e forças pessoais, e é este o assunto da segunda parte deste livro. Quando o bem-estar é fruto da integração das nossas forças e virtudes, a vida fica imbuída de autenticidade. Sentimentos são estados, ocorrências momentâneas que não precisam ser aspectos recorrentes da personalidade. Os traços, ao contrário dos estados, são características

negativas ou positivas que se repetem em ocasiões e situações diferentes, e forças e virtudes são as características positivas que levam aos bons sentimentos e à gratificação. Os traços são disposições permanentes cujo exercício torna mais prováveis os sentimentos passageiros. O traço negativo da paranoia torna mais provável o estado passageiro do ciúme, assim como o traço positivo do bom humor faz a risada mais provável.

O traço do otimismo ajuda a explicar como uma simples visão da felicidade que as freiras sentiam no momento podia prever quem viveria mais. Os otimistas tendem a considerar seus problemas passageiros, controláveis e específicos de uma determinada situação. Os pessimistas, ao contrário, acreditam que seus problemas vão durar para sempre, vão afetar tudo o que fazem e são incontroláveis. Para verificar se o otimismo é um fator de previsão da longevidade, cientistas da Mayo Clinic, em Rochester, Minnesota, selecionaram 839 pacientes que tinham começado a se tratar lá, quarenta anos antes. Quando da admissão, os pacientes da Mayo Clinic passam por uma rotina de testes físicos e psicológicos, em que inclusive se avalia seu grau de otimismo. Destes pacientes, duzentos já tinham morrido no ano 2000, e, comparados aos pessimistas, os otimistas conseguiam viver 19 por cento acima das expectativas. Essa percentagem é mais uma vez, comparável à vida longa das freiras felizes.

O otimismo é apenas uma das mais de vinte forças que ocasionam maior bem-estar. George Vaillant, um professor de Harvard que conduz as duas mais completas investigações psicológicas de homens pela vida toda, estuda as forças que chama "defesas maduras". Entre elas estão o altruísmo, a capacidade de adiar a gratificação, a preocupação com o futuro e o humor. Alguns homens nunca crescem e nunca demonstram

esses traços, enquanto outros os acentuam na velhice. Os dois grupos de Vaillant são as turmas de Harvard de 1939 a 1943 e 456 rapazes da periferia de Boston, mais ou menos da mesma idade dos outros. Ambos os estudos começaram no fim dos anos 30, quando os participantes terminavam a adolescência, e continuam até hoje, quando todos já têm mais de 80 anos. Vaillant concluiu que existem fatores indicativos de uma boa velhice, com situação financeira confortável, saúde física e alegria de viver. As defesas maduras são fortes precursores dessas condições, tanto no grupo de Harvard, de maioria branca e protestante, como no grupo da periferia, muito mais variado. Dos 76 homens da periferia, que frequentemente demonstravam essas defesas maduras quando jovens, 95 por cento ainda eram capazes, na velhice, de carregar peso, rachar lenha, andar mais de 3 quilômetros e subir dois lances de escada sem se cansar. Dos 68 homens da periferia que nunca demonstraram nenhuma dessas forças psicológicas, apenas 53 por cento conseguiam executar as mesmas tarefas. Para os homens de Harvard de 75 anos de idade, a alegria de viver, a felicidade no casamento e o senso subjetivo de saúde física eram mais bem previstos com base nas defesas maduras exercidas e medidas na meia-idade.

E como a Psicologia Positiva selecionou apenas 24 forças entre um enorme número de traços? A última vez que alguém se deu ao trabalho de contar, em 1936, mais de 18 mil palavras em inglês se referiam aos traços. A escolha dos traços a serem investigados é uma questão séria para um conhecido grupo de psicólogos e psiquiatras que trabalha atualmente na criação de um sistema oposto ao do *DSM — Manual de diagnóstico e estatística de desordens mentais* da American Psychiatric Association,

que serve como esquema de classificação de doenças mentais. Coragem, bondade, originalidade? Claro. Mas e a inteligência, a articulação perfeita ou a pontualidade? Os três critérios para a escolha das forças são estes:

- Valorizadas em quase todas as culturas.
- Valorizadas pelo que são, e não como meios para atingir outros fins.
- Maleáveis.

Então, a inteligência e a articulação perfeita estão fora, porque não são ensináveis. A pontualidade é ensinável, mas, do mesmo modo que a articulação perfeita, é geralmente um meio que serve a outro fim (como a eficiência) e não é valorizada em quase todas as culturas.

A psicologia pode ter deixado de lado a virtude, embora a religião e a filosofia certamente não o tenham feito, e exista uma notável convergência entre os milênios e entre as culturas, no que se refere a virtude e força. Confúcio, Aristóteles, Santo Tomás de Aquino, o Bushido (o código de ética dos samurais), o *Bhagavad-Gita* indiano e outras tradições veneráveis discordam em detalhes, mas todos eles incluem estas seis virtudes principais:

- Sabedoria e conhecimento
- Coragem
- Amor e humanidade

- Justiça
- Moderação
- Espiritualidade e transcendência

Cada uma das virtudes principais pode ser subdividida com a finalidade de classificação e medição. A sabedoria, por exemplo, pode ser dividida nas forças de curiosidade, gosto pela aprendizagem, critério, originalidade, inteligência social e perspectiva. O amor inclui a bondade, a generosidade, o ensino, e a capacidade de amar e *ser* amado. A convergência entre milhares de anos e entre tradições filosóficas sem relação entre si é notável, e a Psicologia Positiva torna essa harmonia multicultural como guia.

Essas forças e virtudes tanto nos servem nos tempos de má sorte como nos melhores momentos. Aliás, os tempos difíceis são os mais adequados para a demonstração de várias forças. Até recentemente, eu pensava que a Psicologia Positiva fosse uma criatura dos bons tempos; acreditava que quando as nações estivessem em guerra, empobrecidas e passando por agitações sociais, suas preocupações mais naturais fossem com a defesa e os prejuízos, e a ciência que achariam mais apropriada seria aquela que cuidasse de consertar o que estivesse danificado. Ao contrário, quando as nações estivessem em paz, com excesso de produção e sem turbulências internas, se dedicariam a construir as melhores coisas da vida. A Florença do tempo de Lourenço de Médici decidiu canalizar seu excesso de produção não para formar o mais terrível poder militar da Europa, mas para criar beleza.

A fisiologia do músculo distingue entre atividade *tônica* (a linha de base da atividade elétrica quando o músculo está em repouso) e atividade *fásica* (a explosão de atividade elétrica quando o músculo é exigido e se contrai). A maior parte da psicologia está ligada à atividade tônica; introversão, QI alto, depressão e raiva, por exemplo, são aspectos medidos na ausência de qualquer exigência real, e a esperança do especialista em psicometria é prever como a pessoa vai reagir frente a um desafio fásico. Qual a precisão das medidas tônicas? Um QI alto é indício de uma cautelosa resposta negativa dada a um cliente? Em que grau a depressão tônica prevê um colapso, quando a pessoa é despedida? “Razoavelmente bem, mas com algumas imperfeições”, é a resposta mais comum. A psicologia faz previsões, mas existe muita gente com QI alto que fracassa e muitas outras pessoas com QI baixo que alcançam o sucesso, quando a vida as desafia a fazer alguma coisa realmente inteligente. A razão para todos esses erros é que as medidas tônicas não passam de indícios razoavelmente precisos de uma ação fásica. Dei o nome de “efeito Harry Truman” a essa imperfeição. Truman, depois de uma vida comum, assumiu a presidência quando da morte de Franklin Delano Roosevelt e, para surpresa geral, mostrou-se à altura do cargo e tornou-se um dos grandes presidentes dos Estados Unidos.

Precisamos de uma psicologia que se mostre à altura, porque esta é a peça que falta ao quebra-cabeça da previsão do comportamento humano. Na luta evolutiva pela superação de um companheiro ou pela sobrevivência ao ataque de um predador, nossos ancestrais que se mostraram à altura passaram seus genes adiante; os perdedores, não. Suas características tônicas – nível de depressão, padrões de sono, tamanho da

cintura - - provavelmente não contavam muito, exceto no máximo para alimentar o efeito Harry Truman. Isso significa que todos temos dentro de nós forças que não conhecemos, até sermos verdadeiramente desafiados. Por que os adultos que viveram a Segunda Guerra Mundial foram chamados de "a maior das gerações"? Certamente não porque fossem feitos de material diferente do nosso, mas porque enfrentaram uma época tão complicada, que todas as forças ancestrais que habitavam dentro deles tiveram de se manifestar.

Quando você ler sobre essas forças nos capítulos 8 e 9 e fizer os testes, vai verificar que algumas das suas forças são tônicas e outras são fásicas. Bondade, curiosidade, lealdade e espiritualidade, por exemplo, tendem a ser tônicas; você pode demonstrá-las várias vezes por dia. Perseverança, perspectiva, justiça e coragem, no outro extremo, tendem a ser fásicas; você não tem como demonstrar coragem na fila do *check-out* ou dentro de um avião (a não ser que seja sequestrado por terroristas). Uma única ação fásica no decorrer da vida pode ser suficiente para demonstrar coragem.

Ao ler sobre essas forças, você vai perceber que algumas são típicas da sua personalidade e outras, não. Às do primeiro tipo dei o nome de *forças pessoais*, e um dos meus propósitos é distinguir essas das que não fazem tanto parte de você. Não acredito que se deva dedicar esforço demais à correção das nossas fraquezas. Em vez disso, acredito que o maior sucesso na vida e a mais profunda satisfação emocional vêm do desenvolvimento e do emprego das suas forças pessoais. Por essa razão, a segunda parte deste livro se concentra na identificação dessas forças.

A terceira parte do livro trata de uma questão de igual importância: "O que é a vida boa?" Pela minha visão, chega-se à

vida boa por um caminho surpreendentemente simples. Para uma “vida agradável”, basta beber champanhe e guiar um Porsche. Para a vida boa, porém, é preciso usar diariamente as suas forças pessoais, produzindo assim felicidade autêntica e gratificação abundante. Você pode aprender a fazer isso em cada uma das principais esferas da vida: trabalho, amor e criação de filhos.

Uma das minhas forças pessoais é o prazer que sinto em aprender e em ensinar. São atividades integradas à trama da minha vida, e que procuro exercer todo dia. Tornar simples para meus alunos um conceito complexo ou ensinar à minha criança de 8 anos as regras de um jogo acende uma paixão dentro de mim. Mais que isso: quando dou uma boa aula, me sinto revigorado, e o bem-estar que vem em seguida é autêntico, porque vem daquilo em que sou melhor. Em comparação, organizar pessoas não é uma das minhas forças pessoais. Mentores brilhantes me ajudaram a melhorar e, se for preciso, sou capaz de presidir com eficiência uma comissão, mas quando acabo me sinto exausto, e não revigorado. A satisfação é menos autêntica do que aquela que sinto ensinando, e elaborar um bom relatório de uma comissão não me deixa mais em contato comigo mesmo nem com algo mais grandioso.

O bem-estar que a utilização das forças pessoais produz tem sua base na autenticidade. Mas assim como o bem-estar precisa se ancorar em forças e virtudes, estas devem estar ancoradas em algo maior. E assim como a vida boa está além da vida agradável, a vida significativa está além da vida boa.

O que a Psicologia Positiva nos diz acerca de encontrar um propósito, de levar uma vida significativa além da vida boa? Não sou tão imaturo a ponto de propor uma teoria completa sobre o significado, mas sei que consiste em aderir a algo maior,

e quanto maior a entidade a que você se apegar, mais significado haverá na sua vida. Muita gente que busca significado e propósito na vida se voltou para o pensamento da Nova Era ou retornou para religiões organizadas. Essas pessoas anseiam pelo milagre, pela intervenção divina. Um custo não evidente da obsessão da psicologia contemporânea pela patologia foi o abandono desses peregrinos à própria sorte.

Como muitos desses abandonados, eu também anseio por um significado na vida que transcenda os propósitos que arbitrariamente escolhi para mim. No entanto, como muitos ocidentais com a mente voltada para a ciência, a ideia de um propósito transcendente (ou, ainda além, de um Deus que sirva de base a esse propósito) sempre me pareceu insustentável. A Psicologia Positiva aponta o caminho em direção a uma abordagem mundana de um propósito nobre e um significado transcendente — e o que mais surpreende — em direção a um Deus que não é sobrenatural. Essas esperanças estão expressas no capítulo final.

Antes de começar a viagem por este livro, faça um teste rápido de felicidade. O teste foi desenvolvido por Michael W. Fordyce, e já foi feito por dezenas de milhares de pessoas. O teste está na página seguinte, mas também pode ser encontrado no site www.authentic happiness.org. O site acompanha a sua pontuação ao longo do livro e também faz comparações com os resultados obtidos por outras pessoas, conforme o sexo, a idade e o grau de instrução. Ao tomar conhecimento das comparações, porém, lembre-se de que felicidade não é competição. A felicidade autêntica vem da comparação com os seus próprios resultados.

QUESTIONÁRIO DE EMOÇÕES FORDYCE

Qual é o seu nível de felicidade ou infelicidade usual? Marque *uma* das alternativas a seguir — aquela que descrever melhor o seu estado médio de felicidade.

- ☐ 10. Extremamente feliz (sentindo-se em êxtase, fantástico) •
- ☐ 9. Muito feliz (sentindo-se muito bem, eufórico) •
- ☐ 8. Bastante feliz (animado, sentindo-se bem) •
- ☐ 7. Moderadamente feliz (sentindo-se razoavelmente bem, com certa animação) •
- ☐ 6. Ligeiramente feliz (somente um pouco acima do normal)
- ☐ 5. Neutro (nem especialmente feliz, nem infeliz)
- ☐ 4. Ligeiramente infeliz (só um pouquinho abaixo do neutro)
- ☐ 3. Moderadamente infeliz (só um pouco “para baixo”)
- ☐ 2. Bastante infeliz (meio melancólico, de moral baixo)
- ☐ 1. Muito infeliz (deprimido, desanimado)
- ☐ 0. Extremamente infeliz (francamente deprimido, completamente prostrado)

Por alguns momentos, pense nas suas emoções. Em média, durante que percentagem do tempo você se sente feliz? Durante que percentagem do tempo se sente infeliz? E durante que percentagem do tempo se sente neutro (nem feliz nem infeliz)? Anote as estimativas nos espaços a seguir, com a maior precisão possível. Não se esqueça de que a soma dos três números deve dar 100.

Em média:

Percentagem de tempo em que me sinto feliz _____%

Percentagem de tempo em que me sinto infeliz _____%

Percentagem de tempo em que me sinto neutro _____%

Em uma amostra de 3.050 cidadãos adultos residentes nos Estados Unidos, a contagem média (de um total de 10 pontos) foi de 6,92. A percentagem média de tempo de felicidade foi: feliz, 54,13%; infeliz, 20,44%; e neutro, 25,43%.

Existe uma pergunta que deve estar martelando a sua cabeça, ao ler este capítulo: O que é felicidade, afinal? Mais palavras foram escritas para definir felicidade do que sobre praticamente qualquer outra questão filosófica. Eu poderia encher o restante dessas páginas com apenas uma parte das tentativas de esclarecer este conceito tão desgastado, mas não quero aumentar a confusão. Tive o cuidado de empregar os termos de modo bem definido e coerente, e o leitor interessado poderá encontrar as definições no Apêndice. Minha maior preocupação, porém, é medir os aspectos que constituem a felicidade — as forças e emoções positivas — e, então, dizer a você o que a ciência descobriu acerca de como intensificá-las.

Como a Psicologia Perdeu o Caminho e eu Achei

“Alô, Marty. Sei que você está esperando ansioso. Os resultados são... Piii. Buzz. Piii.” Silêncio.

Reconheço a voz de Dorothy Cantor, presidente da APA — American Psychological Association —, a associação que reúne 160 mil psicólogos dos Estados Unidos, e ela está certa quanto à minha ansiedade. A votação mal terminou, e eu fui um dos candidatos. Mas quem consegue usar um telefone móvel em pleno Parque Nacional de Tetons?

“Era sobre o resultado das eleições?”, pergunta meu sogro Dennis com seu sotaque britânico em voz de barítono. No Chevrolet Suburban apinhado, mal consigo ouvir o que ele diz, com meus três filhos pequenos cantando a plenos pulmões “One more day, one day more”, de *Os Miseráveis*. A frustração me faz morder o lábio. Quem mandou eu me meter em política? Eu era um professor conceituado, tinha um laboratório movimentado, com verba suficiente, estudantes dedicados, um livro que vendia muito bem, e eu ainda participava de reuniões da cadeira de psicologia, que eram tediosas mas toleráveis — além de ser figura central em dois campos

acadêmicos: impotência aprendida e otimismo aprendido.
Quem precisa de política?

Eu preciso. Enquanto espero que o telefone volte à vida, recuo quarenta anos, até as raízes da minha decisão de ser psicólogo. E de repente, lá estão Jeannie Albright, Barbara Willis e Sally Eckert, interesses românticos inatingíveis de um garoto gorducho de 13 anos, judeu, de classe média, subitamente atirado em uma escola cheia de protestantes cujas famílias viviam em Albany havia trezentos anos, meninos judeus muito ricos e atletas católicos. Eu fora aprovado com ótimas notas nos exames de admissão à Albany Academy for Boys naqueles tempos sonolentos de Eisenhower, antes da criação dos testes padronizados para ingresso nas faculdades. Como ninguém conseguia ingressar em uma boa faculdade vindo das escolas públicas de Albany, meus pais, ambos funcionários públicos, raspavam todas as economias para conseguir pagar 600 dólares de mensalidade. Eles estavam certos em querer garantir para mim uma boa faculdade, mas não tinham ideia da agonia que um garoto de classe diferente sofreria durante cinco anos, sendo olhado com desdém pelas garotas da Albany Academy for Girls e, pior, pelas mãos delas.

Que poderia eu fazer para, ainda que remotamente, despertar o interesse de Jeannie, com seus cabelos ondulados e narizinho perfeito, de Barbara, a voluptuosa fonte dos primeiros comentários da puberdade ou, mais difícil ainda, de Sally, de pele tão branquinha? Talvez pudesse conversar com elas sobre seus problemas. Que ideia brilhante! Seria capaz de apostar que nenhum outro garoto jamais ouvira suas inseguranças, seus pesadelos e suas fantasias mais melancólicas, seus momentos de

desalento. Assumi o papel, e me acomodei confortavelmente no nicho que tinha descoberto.

“Sim, Dorothy. Por favor, quem venceu?”

“A votação não foi...” Piii. Silêncio. Aquele “não” me pareceu portador de más notícias.

Recuo devagar no tempo novamente. Imagino como deve ter sido a Washington, D.C. de 1946. As tropas acabaram de chegar da Europa e do Pacífico, alguns soldados machucados fisicamente, outros, emocionalmente. Quem vai curar os veteranos que se sacrificaram pela nossa liberdade? Os psiquiatras, é claro; sua missão é serem os médicos da alma. A começar por Kraepelin, Janet, Bleuler e Freud, eles construíram uma longa história — ainda que não seja universalmente aplaudida — de reparo de danos psíquicos. Mas o número de psiquiatras não chega nem perto do que seria necessário: o treinamento é longo (mais de oito anos de pós-graduação), caro e muito seletivo, além de cobrarem uma fortuna por seus serviços. E que dizer de cinco dias por semana em um divã? Isso funciona mesmo? Haveria a possibilidade de fazer um treinamento em massa de outros profissionais menos escassos, entregando a eles a tarefa de curar as feridas mentais de nossos veteranos? E então, o Congresso pergunta: “Por que não esses tais ‘psicólogos’?”

Quem são os psicólogos? Como ganham a vida em 1946? Em seguida à Segunda Guerra Mundial, a psicologia é uma profissão restrita. Muitos deles são acadêmicos tentando descobrir o processo básico de aprendizagem e motivação (geralmente em ratos brancos) e de percepção (geralmente em universitários brancos). Eles experimentam a ciência “pura”, dando pouca

atenção ao fato de as leis básicas que descobrem se aplicarem ou não a alguma coisa. Esses psicólogos que fazem um trabalho "aplicado", seja acadêmico ou na vida real, têm três missões. A primeira é curar a doença mental. Na maioria das vezes, eles assumem a tarefa sem graça de fazer os testes, ficando a terapia propriamente dita como prerrogativa dos psiquiatras. A segunda missão — cumprida pelos psicólogos que trabalham nas indústrias, nos quartéis e nas escolas — é tornar a vida das pessoas comuns mais feliz, mais produtiva e mais plena. A terceira missão é identificar e apoiar jovens excepcionalmente talentosos; para isso, acompanham o desenvolvimento de crianças com QI extremamente alto.

O Veterans Administration Act de 1946, entre muitas outras coisas, criou um quadro de psicólogos para tratar os veteranos de guerra com problemas psicológicos. Uma legião de psicólogos recebe bolsas para treinamento em nível de pós-graduação, e une-se aos psiquiatras na prescrição de terapias. Na verdade, muitos começam a tratar de não veteranos, atendendo a clientes particulares e sendo reembolsados pelas empresas de seguros. Ao final de 25 anos, esses psicólogos "clínicos" (ou psicoterapeutas, como passaram a ser chamados) excediam em número todos os outros da profissão, e vários estados aprovaram leis que permitiam apenas aos psicólogos clínicos serem chamados de "psicólogos". A presidência da APA — American Psychological Association —, antes uma grande honraria da comunidade científica, é passada principalmente a psicoterapeutas cujos nomes são quase desconhecidos dos psicólogos acadêmicos. A psicologia passa a ser praticamente um sinônimo de tratamento de doença mental. Sua missão histórica de fazer a vida das pessoas comuns mais produtiva e plena fica em segundo plano.

em relação à cura de distúrbios e às tentativas de identificar e apoiar gênios praticamente abandonados.

Somente por um breve tempo os psicólogos acadêmicos, com seus ratos e seus universitários, conseguem ficar livres da insistência para que estudem pessoas problemáticas. Em 1947, o Congresso cria o National Institute of Mental Health (NIMH) — Instituto Nacional de Saúde Mental — e concede bolsas em quantidade jamais sonhada. Durante algum tempo, a pesquisa básica em processos psicológicos (normais ou não) encontra alguma receptividade no NIMH. Mas o instituto é dirigido por psiquiatras e, apesar do nome e da declaração de missão do Congresso, gradualmente vai se parecendo cada vez mais com o National Institute of Mental Illness — Instituto Nacional de Doenças Mentais —, uma esplêndida instituição dedicada à pesquisa, mas voltada exclusivamente para os distúrbios mentais, e não para a saúde. Em 1972, para ser atendido, um pedido de bolsa tinha de demonstrar sua “significância”; em outras palavras: sua relevância para a causa e a cura de distúrbios mentais. Psicólogos acadêmicos começaram a conduzir seus ratos e universitários na direção da doença mental. Já posso sentir essa pressão inexorável quando me candidato a uma primeira bolsa em 1968. Mas, pelo menos, não se trata de sacrifício algum, já que minha ambição é aliviar o sofrimento.

“Por que não vamos a Yellowstone? Lá, com certeza, há telefones públicos”, diz minha mulher, Mandy. As crianças arriscaram uma versão de estourar os ouvidos de “Do you hear the people sing, singing the song of angry men”. Faço o retorno e, enquanto dirijo, volto aos meus devaneios.

Estou em Ithaca, Nova York, e o ano é 1968. Sou o professor-assistente de uma turma de psicologia do segundo ano em Cornell, e apenas dois anos mais velho do que meus alunos. Quando estudava na graduação na Universidade da Pensilvânia, eu tinha trabalhado, junto com Steve Maier e Bruce Overmier, em um fenômeno espantoso chamado "impotência aprendida". Descobrimos que cachorros submetidos a choques elétricos dolorosos que não conseguiam impedir, mais tarde desistiam de tentar escapar e ficavam choramingando, mas aceitando passivamente os choques, embora pudessem facilmente fugir. Essa descoberta chamou a atenção de pesquisadores em teoria da aprendizagem, já que os animais não seriam capazes de aprender que nada do que fizessem teria efeito — que havia uma relação aleatória entre suas ações e o que acontecia em seguida. A premissa básica desse campo é que a aprendizagem só acontece quando uma ação (pressionar uma barra, por exemplo) produz um resultado (como uma porção de comida) ou quando a ação de pressionar a barra não faz mais aparecer a porção de comida. Aprender que a liberação da porção de comida independe da pressão na barra está além da capacidade dos animais (e dos humanos também). A aprendizagem do acaso (que nada do que você fizer tem importância) é cognitiva, e a teoria da aprendizagem está comprometida com uma visão mecânica de estímulo-resposta-reforço, que exclui o raciocínio, a certeza e a expectativa. Segundo ela, animais e seres humanos não conseguem apreciar contingências complexas, formar expectativas quanto ao futuro e muito menos aprender que são impotentes. A impotência aprendida desafia os axiomas principais do meu campo de atuação.

Pela mesma razão, não foi o drama do fenômeno ou seu aspecto surpreendentemente patológico (os animais pareciam

francamente deprimidos) que intrigou meus colegas, mas as implicações para a teoria. Diferentemente, o que me impressionou foram as implicações para o sofrimento humano. A partir do meu nicho social como “terapeuta” de Jeannie, Barbara e Sally, o estudo de transtornos psíquicos tinha se tornado minha vocação. Os detalhes da teoria da aprendizagem eram simples contribuições para uma compreensão científica das causas e curas do sofrimento.

Sentado à minha mesa de aço no laboratório — uma construção adaptada em meio ao frio do interior do norte do estado de Nova York — não preciso me preocupar em discutir as implicações da impotência aprendida para a doença mental. A exigência da minha primeira bolsa — e de todas as que se seguiram nos trinta anos seguintes — enquadra perfeitamente minha pesquisa na estrutura que tenta compreender e curar as doenças. Passados alguns anos, já não é possível investigar ratos e cachorros deprimidos; os pesquisadores têm de observar a depressão em seres humanos. Em dez anos, os universitários também estão fora. A terceira edição do *Diagnostic and Statistical Manual da American Psychiatric Association* (DSM-III) reúne as verdadeiras desordens, e a menos que você se apresente como paciente ou tenha pelo menos cinco de nove sintomas severos, você não está realmente deprimido. Os universitários, se continuarem estudando, podem ser observados. Eles só estão qualificados para as experiências subsidiadas se tiverem transtornos verdadeiros e graves — distúrbio depressivo. Como a maioria dos estudiosos concorda com a nova exigência de que a pesquisa seja feita com pacientes certificados, muito da psicologia acadêmica finalmente se rende e torna-se um laço da empresa da desordem psiquiátrica. Thomas Szasz, um psiquiatra cético,

contestador e provocador, diz: "A psicologia é um círculo fechado que imita outro círculo fechado chamado psiquiatria."

Ao contrário de muitos dos meus colegas, sigo em frente com entusiasmo. Para mim, não há problema algum em afastar a ciência da pesquisa da ciência básica e tomar a direção da pesquisa aplicada que enfoca o sofrimento. Se tiver de me adequar a normas psiquiátricas, enquadrar meu trabalho nas categorias do DSM-III e aceitar a aplicação de diagnósticos oficiais, isso são meras inconveniências; não é nenhuma hipocrisia.

Para os pacientes, as consequências da abordagem do NIMH foram incríveis. Em 1945, nenhuma doença mental era tratável. Era melhor não fazer nada. Tudo era feito para esconder a verdade: trabalhar os traumas da infância não ajudou a esquizofrenia (apesar do filme David and Lisa), e retirar pedaços do lobo frontal não aliviou a depressão psicótica (não obstante o psiquiatra português Antonio Moniz, Prêmio Nobel de 1949). Cinquenta anos mais tarde, em contraste, os medicamentos ou as formas específicas de psicoterapia são capazes de aliviar sensivelmente pelo menos 14 das doenças mentais. Dois delas, na minha opinião, podem ser curadas: a síndrome do pânico e a hemofobia. (Escrevi um livro em 1994, *What You Can Change and What You Can't* [O que você pode e o que não pode mudar], documentando este progresso em detalhes.)

E não foi isso somente. Foi criada uma ciência da doença mental. É possível diagnosticar e medir com rigor conceitos nebulosos como esquizofrenia, depressão e alcoolismo, além de acompanhar seu desenvolvimento pela vida toda. Por meio de experiências, é possível isolar os fatores causais e, o melhor de tudo, descobrir os efeitos benéficos de drogas e terapia no alívio do

sofrimento. Quase todo esse progresso é diretamente atribuível a programas de pesquisa patrocinados pelo NIMH, um empreendimento de custo total de cerca de 10 bilhões de dólares.

Para mim, os resultados também foram bastante bons. Trabalhando dentro de um modelo de doença, fui o beneficiário de mais de trinta anos ininterruptos de bolsas para explorar a impotência em animais e pessoas. Nossa proposta é que a impotência aprendida pode ser um modelo de “depressão unipolar”, ou seja, depressão sem mania. Testamos os paralelos de sintomas, causas e cura, e descobrimos que tanto as pessoas deprimidas que procuram nossa clínica como as que se tornaram impotentes por se verem diante de problemas insolúveis demonstram passividade, aprendem mais lentamente, são mais tristes e mais ansiosas do que as que não estão em depressão ou são nossos sujeitos de controle. A impotência aprendida e a depressão têm deficiências subjacentes na química cerebral que são similares, e a mesma medicação que alivia a depressão unipolar em seres humanos também alivia o sentimento de impotência em animais.

No fundo da mente, porém, sinto um certo desconforto em relação a essa ênfase exclusiva na descoberta de deficiências e no reparo dos danos. Como terapeuta, vejo pacientes para quem o modelo de doença funciona, mas também vejo outros que melhoram sensivelmente sob uma série de circunstâncias que não se enquadram no modelo de doença. Observo o crescimento e a transformação desses pacientes quando percebem o quanto são fortes: quando uma paciente que foi estuprada toma consciência de que não pode mudar o passado, mas tem o futuro nas mãos; quando um paciente se convence de que pode não ser bom em contabilidade, mas é sempre elogiado pelos clientes por causa da atenção que dá a eles; ou quando coloca o pensamento em ordem,

simplesmente pela construção de uma narrativa coerente dos fatos de uma vida que se tornou um verdadeiro caos devido a problemas sucessivos. Vejo uma variedade de forças humanas, identificadas e ampliadas na terapia, que servem de amortecedor contra as várias desordens cujos nomes obedientemente registro nos formulários que vão para as companhias de seguros. Essa ideia de produzir forças amortecedoras como solução curativa na terapia simplesmente não se ajusta à estrutura que acredita que cada paciente tem uma desordem específica, com uma patologia subjacente específica, que será aliviada por uma técnica de cura específica que corrige as deficiências.

Dez anos depois de ter começado a estudar a impotência aprendida, mudei de ideia sobre nossas experiências. Tudo por causa de certas descobertas perturbadoras que continuo a ter a esperança de ver desaparecer. Nem todos os ratos e cachorros se tornam impotentes depois do choque inescapável, assim como nem todas as pessoas que se veem frente a problemas insolúveis ou inescapáveis. De cada três indivíduos, um nunca desiste, aconteça o que acontecer. De cada oito, um já começa se sentindo impotente — não é preciso qualquer experiência de incontrolabilidade para fazê-lo desistir. De início, tentei varrer as descobertas para baixo do tapete, mas depois de uma década de variabilidade, chegou a hora de levá-las a sério. Por que certas pessoas têm uma força que as torna invulneráveis à impotência? Por que outras desistem ao menor sinal de problema?

Estaciono o Suburban salpicado de lama e corro para a cabina telefônica. Consigo usar o telefone público, mas o número de Dorothy está ocupado. “Provavelmente está falando com o ganhador”, penso comigo mesmo, “Quem teria chegado

em primeiro, Dick ou Pat?" Estou concorrendo com dois profissionais: Dick Suinn, ex-prefeito de Fort Collins, Colorado, psicólogo de atletas olímpicos e diretor do departamento de psicologia da Colorado State University; e Pat Bricklin, candidata do bloco majoritário de terapeutas da APA, ela mesma uma psicoterapeuta exemplar e uma personalidade do rádio. Ambos dedicaram boa parte de seu tempo, nos últimos vinte anos, às assembleias da APA, em Washington e outros locais. Eu era um estranho que nunca convidavam para essas reuniões. Na verdade, ainda que fosse convidado, não iria, porque minha capacidade de atenção é mais curta que a dos meus filhos, quando se trata dessas reuniões. Tanto Pat quanto Dick já tinham ocupado quase todos os cargos importantes da APA, exceto a presidência. Eu nunca ocupei nenhum. Pat e Dick tinham presidido várias comissões. A última vez em que me lembrava de ter feito alguma coisa parecida foi na escola, quando fui representante de turma.

Tento ligar mais uma vez, mas o número de Dorothy continua ocupado. Frustrado e imobilizado, fico em frente ao telefone, com o olhar perdido. paro, respiro fundo e analiso minhas próprias reações. Estou convencido de que as notícias não são boas. Até ia me esquecendo de outra presidência que ocupei, a da divisão de psicologia clínica da APA, com 6 mil membros, quando me saí muito bem. Afinal, não sou um completo estranho na APA; apenas estou chegando mais tarde. Eu me convencia a não ter esperança, me fiz entrar em pânico e não lancei mão dos meus recursos. Sou um abominável exemplo da minha própria teoria.

Os pessimistas têm um modo especialmente pernicioso de explicar seus reveses e frustrações. Eles pensam logo que

a causa é permanente, contagiosa e pessoal: "Vai durar para sempre, vai se espalhar, e a culpa é minha." Eu me peguei, mais uma vez, fazendo isso. Um sinal de telefone ocupado significava que eu havia perdido a eleição, e isso porque não era suficientemente qualificado e não tinha dedicado à vitória uma porção considerável da vida.

Os otimistas, ao contrário, têm uma força que lhes permite interpretar os reveses como superáveis, próprios de um determinado problema e resultantes de circunstâncias temporárias ou de ações de outras pessoas.

Segundo descobri em duas décadas de trabalho, os pessimistas são até oito vezes mais predispostos à depressão quando as coisas não vão bem; têm um rendimento na escola, nos esportes e na profissão inferior ao que seu talento indicaria; têm saúde física pior e vivem menos; têm relações interpessoais mais tumultuadas e perdem as eleições presidenciais dos Estados Unidos para seus oponentes mais otimistas.

Se eu fosse otimista, teria concluído que o sinal de ocupado do telefone de Dorothy era porque ela tentava se comunicar comigo para me dar a notícia da vitória. Ainda que tivesse perdido a eleição, seria porque a prática clínica conta com um bloco de eleitores maior que o da ciência acadêmica. Afinal, eu tinha sido o consultor científico do artigo do *Consumer Reports* que relatava o quanto a psicoterapia funciona. Portanto, estava bem posicionado para unir prática e ciência, e provavelmente vou vencer se concorrer outra vez no ano que vem.

Mas eu não sou um otimista padrão. Sou um pessimista radical. Acredito que somente os pessimistas são capazes de escrever livros sensatos e práticos sobre o otimismo, e uso todo dia as técnicas que descrevi em *Learned Optimism* [Aprenda

a ser otimista]. Tomo do meu próprio remédio, e dá certo. Agora mesmo, estou empregando uma das minhas técnicas — a contestação de ideias catastróficas — enquanto observo o fone fora do gancho.

A contestação funciona, e enquanto n  imo, outra solução me ocorre. Ligo para o número de Ray Fowler. “Espere um minuto, por favor, dr. Seligman”, diz Betty, a secretária.

Enquanto espero que Ray atenda, recuo 12 meses no tempo, até uma suíte de hotel em Washington, onde Ray, sua mulher Sandy, Mandy e eu abrimos uma garrafa de California Chardonnay. As três crianças pulam no sofá, cantando “The Music of the Night”, de O Fantasma da Ópera.

Em seus sessenta e poucos anos, Ray é um homem bonito, musculoso, de caranhaque, que lembra uma mistura de Robert E. Lee e Marcus Aurelius. Dez anos antes, tinha sido eleito presidente da American Psychological Association, mudando-se para Washington, D.C., e deixando a Universidade do Alabama, onde havia chefiado durante muitos anos o departamento de psicologia. Sem que ele tivesse qualquer responsabilidade sobre o fato, em poucos meses a APA começou a ter problemas. A revista Psychology Today, inadvertidamente financiada pela associação, fechou. Ao mesmo tempo, um grupo organizado de acadêmicos descontentes (do qual eu fazia parte) ameaçou se desligar da entidade, acreditando que a maioria dos profissionais politicamente astutos tinha levado a APA a se tornar um órgão que apoiava a psicoterapia privada e negligenciava a ciência. No entanto, ao passar da presidência para o cargo de CEO, que detinha o verdadeiro poder, em uma década Ray conseguiu uma trégua na guerra entre prática e ciência; tirou a APA do

vermelho, aumentando o número de associados para 160 mil, e fez dela a maior organização de cientistas do mundo, depois da união com a American Chemical Society.

“Ray, preciso de um conselho honesto. Estou pensando em concorrer à presidência da associação. Tenho possibilidade de ganhar? E se for eleito, posso realizar alguma coisa que valha três anos da minha vida?”

Ray pensa em silêncio. É assim que ele pensa. Ray é uma ilha de contemplação no oceano tempestuoso da política da psicologia. “Por que você quer ser presidente, Marty?”

“Eu poderia dizer que quero unir ciência e prática. Ou que quero ver a psicologia enfrentar este sistema pernicioso de administração da assistência médica, apoiando a pesquisa sobre a eficácia da terapia. Ou que quero ver duplicadas as verbas destinadas à saúde mental. Mas no fundo, não é nada disso. É muito mais intuitivo. Lembra da imagem final do filme 2001: Uma odisséia no espaço? O enorme feto flutuando acima da Terra, sem saber o que viria a seguir? Acredito que tenho uma missão, Ray, mas não sei qual é. Acho que, se for presidente da APA, vou descobrir.”

Ray pensa mais um pouco. “Meia dúzia de aspirantes à presidência me fez a mesma pergunta nas últimas semanas. Sou pago para que o mandato do presidente seja o melhor tempo da vida dele. Minha tarefa é dizer que você pode vencer e ser um ótimo presidente. Mas, nesse caso, isso vai valer os seus três anos de vida? Essa é mais difícil de responder. Você tem uma família maravilhosa e em crescimento. A presidência significaria muito tempo longe deles...”

Mandy interrompe: “Na verdade, não. Minha única condição seria que Marty comprasse uma caminbonete; assim,

aonde ele for, nós vamos. As crianças podem ter aulas em casa, sem interromper os estudos.” A esposa de Ray, Sandy, com seu sorriso de Mona Lisa, concorda com a cabeça.

“Aí vem ele”, diz Betty, interrompendo meus devaneios.

“Você ganhou, Marty. E com o triplo de votos do segundo colocado. O número de votantes foi o dobro das vezes anteriores. Você ganhou pela mais larga margem da história!”

Para minha surpresa, eu tinha vencido. Mas qual *era* a minha missão?

Eu precisava criar um tema central rapidamente e reunir pessoas simpáticas à ideia, para colocá-la em prática. O mais próximo que eu conseguia chegar de um tema era “prevenção”. A maioria dos psicólogos, trabalhando com o modelo de doença, estava concentrada na terapia, em ajudar aqueles que procuravam tratamento quando seus problemas se tornavam insuportáveis. A ciência, apoiada pelo NIMH, enfatiza estudos rigorosos sobre a “eficácia” de diferentes drogas e diferentes formas de psicoterapia, na esperança de unir “tratamentos de escolha” para cada distúrbio específico. Na minha opinião, a terapia chega tarde demais; agindo quando o indivíduo ainda estivesse bem, intervenções preventivas economizariam um oceano de lágrimas. Esta é a principal lição que o século XX nos deixou em matéria de estratégia de saúde pública: a cura é incerta, mas a prevenção é maciçamente eficaz — basta ver como ensinar às parteiras a lavar as mãos acabou com a febre puerperal, e como a vacinação acabou com a poliomielite.

Pode haver intervenções psicológicas na juventude que evitem a depressão, a esquizofrenia e o abuso de substâncias

tóxicas na idade adulta? Minha própria pesquisa durante a última década se concentrou na investigação dessa questão. Descobri que ensinar a crianças de 10 anos a habilidade de pensar e agir com otimismo reduz à metade a quantidade de deprimidos ao chegarem à adolescência (meu livro anterior, *The Optimistic Child* [A criança otimista], explica em detalhes essa descoberta). Então, pensei que as virtudes da prevenção e a importância de promover a ciência e a prática poderiam ser meus temas.

Em Chicago, seis meses mais tarde, reuni uma força-tarefa da prevenção para um dia de planejamento. Cada um dos 12 membros, todos eles pesquisadores notáveis da área, apresentou ideias sobre até onde vai a prevenção da doença mental. Infelizmente, eu estava muito entediado. O problema não era a seriedade do assunto nem a qualidade das soluções, mas o modo sem graça como a ciência era apresentada. Tratava-se apenas do velho modelo de doença, requeentado e colocado em prática proativamente, pegando os tratamentos que tinham dado certo e aplicando mais cedo em jovens em situação de risco. Tudo parecia razoável, mas eu tinha duas restrições que me tiravam toda a vontade de ouvir.

Primeiro, acredito que o que sabemos sobre o tratamento de distúrbios do cérebro e da mente nos diz pouco sobre o tratamento delas. Qualquer progresso que tenha havido na prevenção de doenças mentais deve-se ao reconhecimento e à intensificação em indivíduos jovens de uma série de forças, competências e virtudes — como a preocupação com o futuro, a esperança, as habilidades interpessoais, a coragem, a capacidade de terminar um trabalho, a fé e a ética no trabalho. O exercício dessas forças funciona como um amortecedor

contra as adversidades que levam ao risco de doença mental. A depressão em um jovem com predisposição genética pode ser evitada, desde que sejam estimuladas suas habilidades de pensar e agir com otimismo e esperança. Um jovem da periferia, exposto ao abuso de substâncias tóxicas por causa do tráfico na vizinhança, fica muito menos vulnerável quando pode pensar no futuro, absorvendo a energia do esporte e obtendo uma ética poderosa. Mas a intensificação dessas forças é estranha ao modelo de doença, que se concentra unicamente em remediar as deficiências.

Segundo, além da probabilidade de que o emprego de Taldol ou Prozac em crianças em situação de risco de desenvolver esquizofrenia ou depressão não dê resultado, um programa científico desse tipo atrairia apenas os mediocres. Uma ciência renovada de prevenção precisa de cientistas jovens, brilhantes e originais que, historicamente, sempre foram os responsáveis por progressos reais em qualquer setor.

Quando eu caminhava pesadamente para a porta giratória, o mais iconoclasta dos professores me alcançou e disse: "Isso é realmente enfadonho, Marty. Vai precisar de uma espinha dorsal intelectual."

Duas semanas mais tarde, enquanto arrancava o mato do jardim com minha filha de 5 anos, Nikki, tive uma visão de que espinha dorsal poderia ser. Devo confessar que, embora tenha escrito um livro e muitos artigos sobre crianças, não sou muito bom com elas. Eu me concentro nos meus objetivos e não gosto de perder tempo; então, quando cuido do jardim, eu cuido. Nikki, no entanto, ficava jogando o mato para o alto, cantando e dançando — me distraíndo. Reclamei, e ela se

afastou. Em poucos minutos estava de volta, dizendo: "Papai, quero falar com você."

"Sim, Nikki?"

"Papai, você se lembra de quando eu ainda não tinha 5 anos? De quando eu tinha 3 até quando fiz 5, eu era uma chorona. Eu chorava todo dia. No dia do meu aniversário de 5 anos, decidi que não ia mais chorar. Foi a coisa mais difícil que já fiz. Mas se eu posso parar de chorar, você também pode parar de ser tão rabugento."

Aquilo para mim foi uma revelação. Em termos da minha própria vida, Nikki acertou em cheio. Eu era um rabugento mal-humorado. Tinha passado cinquenta anos suportando um constante mau tempo na alma e, nos últimos dez anos, tinha sido uma nuvem cinzenta em uma família radiante e cheia de sol. Minha felicidade certamente não se devia ao meu mau humor, mas existia apesar dele. Naquele momento, resolvi mudar.

Mais importante: percebi que educar Nikki não era corrigir suas faltas; isso ela podia fazer sozinha. Meu propósito, em sua educação, era alimentar aquela força precoce que ela demonstrava — que eu chamo "olhar para dentro da alma", mas o jargão chama de inteligência social — e ajudá-la a moldar a vida em torno dela. Aquela força, plenamente desenvolvida, serviria como proteção contra suas fraquezas e contra as tempestades da vida que inevitavelmente atravessariam seu caminho. Educar filhos, hoje eu sei, é muito mais que corrigir o que há de errado com eles; é identificar e intensificar suas forças e virtudes, ajudando-os a encontrar o nicho onde possam exercer ao máximo esses traços positivos.

Mas se o fato de deixar pessoas em posição de aproveitar ao máximo suas forças tem benefícios sociais, também tem

fortes implicações para a psicologia. Pode haver uma ciência psicológica que se concentre nas melhores coisas da vida? Pode haver uma classificação de forças e virtudes que faça a vida valer a pena? Os pais e professores podem usar esta ciência para criar crianças fortes e resistentes, prontas a assumir seu lugar em um mundo onde mais oportunidades de realização estão disponíveis? Os adultos podem ensinar a si mesmos caminhos melhores para a felicidade e a realização?

A vasta literatura de psicologia sobre o sofrimento não é muito aplicável a Nikki. Uma melhor psicologia para ela e para as crianças de todos os lugares é a que considera as motivações positivas — benevolência, competência, opção e respeito pela vida — tão autênticas quanto os motivos menos nobres. É aquela que investiga sentimentos positivos, como satisfação, felicidade e esperança. É aquela que pergunta como as crianças conseguem adquirir forças e virtudes cujo exercício leva a esses sentimentos positivos. É aquela que pergunta sobre instituições positivas (família sólida, democracia, um amplo círculo moral) que promovem essas forças e virtudes. É aquela que vai nos guiar por melhores caminhos, para alcançarmos a vida boa.

Nikki tinha encontrado minha missão, e este livro é minha tentativa de contá-la.

Por Que se Preocupar em Ser Feliz?

Por que nos sentimos felizes? Por que sentimos alguma coisa? Por que a evolução nos dotou de estados emocionais tão persistentes, tão desgastantes e tão... bem, tão presentes... que toda a nossa vida gira em torno deles?

EVOLUÇÃO E SENTIMENTOS POSITIVOS

No mundo onde os psicólogos se sentem mais confortáveis, sentimentos positivos em relação a uma pessoa ou um objeto provocam aproximação, enquanto sentimentos negativos provocam afastamento. O cheirinho delicioso de bolo sendo assado nos atrai até o forno, mas o odor repulsivo de vômito nos faz atravessar a rua. As amebas e os vermes, porém, se aproximam da matéria de que necessitam e evitam os perigos usando seus sentidos básicos e faculdades motoras, sem qualquer sentimento. No entanto, em algum ponto da evolução, os animais mais complexos adquiriram a cobertura imdecida de uma vida emocional. Por quê?

O primeiro indício importante para desvendar essa questão complicada vem da comparação entre as emoções negativas

e as positivas. Emoções negativas — medo, tristeza e raiva — são nossa linha de frente da defesa contra ameaças externas, que provocam situações de luta. Medo é sinal de perigo à espreita, tristeza é sinal de perda iminente e raiva é sinal de que alguém está tentando nos invadir. No processo de evolução, perigo, perda e invasão são ameaças à própria sobrevivência. Mais que isso, as ameaças externas são todas jogos em que o ganho de um competidor é compensado por uma perda do oponente. O resultado líquido é zero. O tênis é um jogo assim, porque quando um ganha um ponto o outro perde. É o que acontece também quando duas crianças de 3 anos disputam um único pedaço de chocolate. As emoções negativas exercem um papel dominante em jogos desse tipo, e quanto mais importante o resultado, mais intensas e desesperadas são essas emoções. Uma luta até a morte é o mais perfeito exemplo desse jogo no processo de evolução, e como tal faz surgir o escudo de emoções negativas em sua forma mais extremada. Foi por essa razão, provavelmente, que a seleção natural favoreceu o crescimento de emoções negativas. Os nossos ancestrais que sentiram fortes emoções negativas quando perceberam a vida em jogo provavelmente lutaram e escaparam da melhor maneira possível, passando adiante seus genes relevantes.

Todas as emoções têm um componente de sentimento, um componente sensorial, um componente de raciocínio e um componente de ação. O componente de sentimento de todas as emoções negativas é a *aversão*, traduzida por desgosto, medo, repulsa, ódio e outros sentimentos parecidos. Estes, como as imagens, os sons e os cheiros, penetram na consciência e dela tomam conta. Ao agir como um alarme sensorial que avisa sobre a possibilidade de um jogo em que, para uma

das partes ganhar, a outra tem necessariamente que perder, os sentimentos negativos mobilizam o indivíduo a descobrir e eliminar o que está errado. O tipo de raciocínio que essas emoções necessariamente provocam é direcionado e rigoroso, fazendo com que o assaltado concentre a atenção na arma, e não no corte de cabelo do assaltante. Tudo isso termina em uma ação rápida e decisiva: luta, fuga ou proteção.

Essa teoria é largamente aceita (exceto talvez pelo aspecto sensorial) e, desde Darwin, forma a espinha dorsal do pensamento sobre o papel das emoções negativas na evolução. É estranho, entretanto, que não haja ideias aceitas acerca da razão das nossas emoções positivas.

Os cientistas fazem a distinção entre fenômenos e epifenômenos. Quando você pressiona o acelerador, isso é um fenômeno, porque dá início a uma cadeia de eventos que fazem o carro andar mais depressa. O epifenômeno é apenas um medidor ou uma medida sem eficácia causal. O velocímetro, por exemplo, não acelera o carro; apenas mostra ao motorista a que velocidade está indo. Os behavioristas, entre eles B. F. Skinner, passaram meio século sustentando que toda a vida mental eram simples epifenômenos, como a espuma leitosa sobre o *cappuccino* do comportamento. Quando você foge de um urso, esse argumento se aplica, já que o seu medo reflete meramente o fato de que você está escapando, com o estado subjetivo ocorrendo frequentemente *depois* do comportamento. Em resumo: o medo não é o motor da fuga; é apenas o velocímetro.

Sempre fui antibehaviorista, embora tenha trabalhado em um laboratório que seguia essa tendência. A impotência aprendida me convenceu de que o programa behaviorista estava completamente errado. Os animais, e certamente as pessoas,

podiam considerar relações complexas entre os eventos (do tipo “Nada do que eu faça influi”) e extrapolar essas relações para o futuro (“Eu estava impotente ontem e, embora as circunstâncias sejam outras, vou estar impotente hoje novamente”).

Apreciar contingências complexas é o processo de formação de opinião, e extrapolá-las para o futuro é o processo de expectativa. Analisando com atenção o processo da impotência aprendida, vê-se que não pode ser considerado um epifenômeno, já que provoca um comportamento — a desistência. O trabalho sobre a impotência aprendida foi um dos golpes de vento que derrubou a casa de palha do behaviorismo e levou à entronização, nos anos 70, da psicologia cognitiva no feudo da psicologia acadêmica.

Eu estava inteiramente convencido de que as emoções negativas (as chamadas disforias) não eram epifenômenos. A explicação com base na teoria evolutiva era clara: tristeza e depressão não somente sinalizam perda, mas provocam comportamentos de retraimento, desistência e (em casos extremos) suicídio; ansiedade e medo sinalizam a presença do perigo, levando à preparação para a fuga, a defesa ou a proteção; raiva sinaliza invasão, e causa a disposição de atacar o invasor e reparar a injustiça.

Estranhamente, porém, não apliquei essa lógica às emoções positivas, seja na teoria ou na minha própria vida. Os sentimentos de felicidade, bom humor, entusiasmo, autoestima e alegria continuaram inconsistentes para mim. Pela minha teoria, eu duvidava de que aquelas emoções causassem alguma coisa ou pudessem ser aumentadas se a pessoa não tivesse a sorte de nascer com elas. Em *The Optimistic Child*, escrevi que sentimentos de autoestima em particular e feli-

cidade em geral só se desenvolvem como efeito colateral do sucesso na vida. Por mais maravilhosos que os sentimentos de autoestima possam ser, tentar desenvolvê-los antes de conseguir um bom relacionamento com o mundo seria confundir totalmente os meios com o fim. Ou pelo menos eu pensava assim.

Na vida pessoal, sempre me senti desanimado com o fato de raramente ser visitado por essas emoções agradáveis, e as poucas visitas serem muito rápidas. Sentindo-me uma pessoa diferente, guardei isso para mim, até que tomei conhecimento da literatura sobre estado de espírito positivo e negativo. Uma pesquisa cuidadosa, feita pela Universidade de Minnesota, concluiu que bom humor e alegria são traços da personalidade (chamados afetividade positiva), pelo que se observa, altamente transmissíveis de pais para filhos. No caso de gêmeos idênticos, se um é risonho ou mal-humorado, é muito provável que o irmão, com exatamente os mesmos genes, também seja. Mas se forem gêmeos fraternos, compartilhando apenas a metade dos genes, a probabilidade de que tenham a mesma afetividade não é muito maior que o acaso.

Algumas pessoas possuem muito estado de espírito positivo, e isso se mantém estável pela vida toda. São pessoas que se sentem ótimas a maior parte do tempo; coisas boas lhes dão muito prazer e alegria. Outras, no entanto, têm pouco. Não se sentem muito bem a maior parte do tempo; quando o sucesso acontece, não pulam de alegria. A maioria se situa em algum ponto entre os dois extremos. Suponho que a psicologia já deveria ter pensado nisso. Diferenças constitucionais na raiva e na depressão há muito foram estabelecidas. Por que não nas emoções positivas?

A conclusão que se tira daí é que parece haver um timoneiro genético que determina o curso da nossa vida emocional. Se o curso não seguir por mares tranquilos, essa teoria nos diz que não há muito a fazer para aumentar a felicidade. O que você pode fazer (e eu fiz) é aceitar o fato de estar preso a esse clima emocional frio, mas navegar decididamente em direção às realizações que provocam nos outros, os “altamente afetivos”, todos aqueles sentimentos de prazer.

Tenho um amigo, Len, que possui ainda menos estado de espírito positivo do que eu. Segundo quaisquer padrões, ele é considerado uma pessoa de grande sucesso, tanto no trabalho quanto no jogo. Ganhou milhões como CEO de uma companhia financeira e, mais interessante ainda, tornou-se campeão nacional de bridge vários anos seguidos – e tudo isso antes dos 30 anos de idade! Bonito, bem articulado, brilhante e bom partido, era um fracasso total no amor, por incrível que pareça. Como eu disse, Len é reservado, e virtualmente desprovido de estado de espírito positivo. No exato momento em que venceu um importante campeonato de bridge, eu o vi deixar escapar um meio sorriso muito rápido e subir as escadas correndo, para assistir sozinho a um jogo noturno de futebol. Isso não quer dizer que Len seja insensível. Ele está sempre interessado nas emoções e necessidades alheias, e é muito sensível a elas (todos dizem que ele é “legal”). Mas ele mesmo não se sente assim tão “legal”.

As mulheres que namorou não gostavam de seu jeito. Ele não é caloroso nem alegre. Definitivamente, não é um “saco de risadas”. “Tem alguma coisa errada com você, Len”, todas elas diziam. Aceitando a crítica, Len frequentou durante cinco anos o divã de uma psicanalista de Nova York. “Tem alguma

coisa errada com você, Len", ela também dizia; e usou toda a sua capacidade para tentar descobrir algum trauma de infância que pudesse explicar a repressão de sentimentos naturais positivos. Em vão. Não havia trauma algum.

Na verdade, provavelmente não há nada de muito errado com Len. Por sua constituição natural, ele se situa na extremidade inferior do espectro de afetividade positiva. A evolução garante que houvesse bastante gente nessa posição, porque a seleção natural encontra muita utilidade para a falta de emoção, assim como para sua presença. A frieza da vida emocional de Len é uma grande vantagem em algumas situações. Um campeão de bridge, um profissional bem-sucedido no mercado financeiro e um CEO precisam de muita frieza quando atuando sob fogo cerrado. Mas Len tinha namoradas, modernas mulheres americanas que apreciavam a extroversão. Dez anos atrás, ele me perguntou o que fazer. Sugerí que se mudasse para a Europa, onde demonstrações de afetividade e entusiasmo não são tão apreciadas. Ele hoje tem um casamento feliz com uma europeia. Moral da história: uma pessoa pode ser feliz, ainda que sem muita emoção positiva.

FORTALECIMENTO E CRESCIMENTO INTELECTUAL

Do mesmo modo que Len, percebi como eu tinha pouco sentimento positivo na vida. Aquela tarde no jardim com Nikki me convenceu o coração de que minha teoria estava errada. A cabeça, porém, só se deixou convencer de que as emoções positivas têm uma finalidade muito maior do que nos fazer sentir bem por Barbara Fredrickson, professora-assistente da Universidade de Michigan. O Templeton Positive Psychology

Prize, um prêmio concedido ao melhor trabalho sobre Psicologia Positiva feito por um cientista com menos de 40 anos de idade, é o mais generoso da área (100 mil dólares para o primeiro lugar), e tenho a sorte de presidir o comitê de seleção. Em 2000, primeiro ano em que o prêmio foi concedido, Barbara Fredrickson foi a vencedora, com uma teoria sobre a função das emoções positivas. Quando tomei conhecimento de seu trabalho, subi os degraus da escada de dois em dois e, chegando ao andar de cima, disse a Mandy: "Isto muda tudo!" Pelo menos, para um rabugento como eu.

Fredrickson afirma que as emoções positivas têm um papel importante na evolução. Elas fortalecem nossos recursos intelectuais, físicos e sociais, criando reservas de que podemos lançar mão quando uma oportunidade ou uma ameaça se apresentam. Quando estamos em um estado de espírito positivo, os outros gostam mais de nós, e a amizade, o amor e a união têm mais probabilidade de se solidificarem. Ao contrário das restrições da emoção negativa, nossa disposição mental é expansiva, tolerante e criativa. Ficamos abertos a novas ideias e experiências.

Algumas experimentações simples, mas convincentes, apontam as evidências da teoria revolucionária de Fredrickson. Suponha, por exemplo, que você tenha diante de si uma caixa de pregos, uma vela e uma caixa de fósforos, e tenha de prender a vela à parede e acendê-la, sem deixar que a cera pingue no chão. A tarefa requer uma solução criativa – esvaziar a caixa, pregar na parede e usar como suporte para a vela. Primeiro, o responsável pela experiência faz você sentir emoções positivas, oferecendo um saco de balas, contando historinhas divertidas ou lendo, em voz alta e com expressão, palavras positivas.

Todas essas técnicas acendem confiavelmente uma faísca de sentimento bom, e a emoção positiva assim induzida desperta a sua criatividade para a realização da tarefa.

Outra experimentação: você tem de dizer o mais rapidamente possível se uma palavra se enquadra em uma determinada categoria. A categoria é “veículo”. Você ouve “carro” e “avião”, e logo responde “sim”. A palavra seguinte é “elevador”. Como um elevador é um veículo diferente, a maioria das pessoas custa a responder. Mas se as emoções positivas forem estimuladas primeiro, como aconteceu na experiência descrita anteriormente, elas respondem mais depressa. O mesmo fortalecimento e a mesma mobilização do pensamento sob o efeito da emoção positiva ocorrem quando se trata de encontrar rapidamente uma palavra que tenha relação com “cortador”, “estrangeiro” e “atômico”.

A mesma melhora intelectual acontece com crianças pequenas e com médicos experientes. Foram formados três grupos de crianças de 4 anos, sendo que dois tiveram trinta segundos para lembrar “alguma coisa que acontecem e deixou você tão feliz, que teve vontade de pular” ou “tão feliz que teve vontade de sorrir” – duas condições controladas por felicidade de alta energia *versus* felicidade de baixa energia. A seguir, todos os três grupos receberam a tarefa de aprender sobre formas diferentes. Os dois que passaram pela preparação se saíram melhor que o terceiro, que recebeu as instruções “a seco”. Na outra extremidade do espectro da experiência, 44 internos de um hospital foram divididos aleatoriamente em três grupos: um que recebeu um pacotinho de balas, um que leu em voz alta declarações humanistas sobre a medicina e um grupo de controle. Em seguida, foi apresentado aos médicos um caso

de doença no fígado de difícil diagnóstico, acompanhado da solicitação de que dissessem em voz alta a linha de raciocínio que estavam seguindo. O grupo que ganhou as balas se saiu melhor, descobrindo a doença de fígado com mais rapidez e eficiência, sem ceder a conclusões prematuras ou outras formas de processamento intelectual superficial.

FELIZES, MAS BOBINHOS?

Apesar das evidências, muita gente se sente tentada a considerar as pessoas felizes como “cabeças-ocas”. As piadas de loura são um consolo para as morenas mais espertas, mas não tão populares; o mesmo consolo que era para mim, quando aluno do ensino médio, ver que os colegas mais extrovertidos não tinham um desempenho muito bom nos estudos. A visão “feliz, mas bobinho” tem uma procedência bastante respeitável. C. S. Peirce, fundador do pragmatismo, escreveu em 1878 que a função do pensamento é acalmar a dúvida: nós só pensamos, só tomamos consciência verdadeiramente, quando alguma coisa vai mal. Quando não há obstáculos, vamos simplesmente deslizando pela estrada da vida, só parando para pensar quando sentimos “uma pedra no sapato”.

Exatamente cem anos depois, Lauren Alloy e Lyn Abramson, brilhantes e inconformados ex-alunos meus, confirmaram experimentalmente a ideia de Peirce. Escolheram alguns estudantes e deram a eles diferentes graus de controle sobre uma luz verde. Alguns tinham total controle sobre a luz: ela acendia quando pressionavam um botão e não acendia quando o botão não era pressionado. Para outros, porém, a luz acendia quer o botão fosse pressionado, quer não. Em seguida, foi perguntado a cada um quanto de controle

considerava ter sobre o acendimento da luz. Os deprimidos foram muito precisos, tanto quando tinham controle como quando não tinham. Os não deprimidos nos surpreenderam. Acertaram nos casos em que tinham controle, mas mesmo quando não controlavam nada, pensavam ser responsáveis por cerca de 35 por cento do controle. Os deprimidos eram mais melancólicos, mas, de modo geral, mais espertos que os não deprimidos.

Logo outras evidências do realismo dos deprimidos se juntaram a essas. As pessoas deprimidas julgam com mais precisão suas habilidades, enquanto as felizes se consideram muito mais capazes do que são consideradas pelos outros. Nos Estados Unidos, 80 por cento dos homens acreditam estar acima da média quando se trata de habilidades sociais; a maioria dos trabalhadores também classifica a qualidade de seu trabalho como estando acima da média, bem como a maioria dos motoristas (inclusive aqueles que se envolveram em acidentes) acredita estar na mesma situação a segurança com que dirigem.

As pessoas felizes se lembram dos acontecimentos positivos, às vezes com a impressão de que foram em maior número, e se esquecem de grande parte dos negativos. As deprimidas, ao contrário, têm lembranças precisas em ambos os casos. As felizes são parciais em suas convicções sobre sucesso e fracasso: se deu certo, foi por causa delas e vai durar, já que são boas em tudo o que fazem; se deu errado, foi por causa dos outros, vai passar logo e não teve importância. As deprimidas são imparciais na avaliação de sucesso e fracasso.

Isso faz, é verdade, as pessoas felizes parecerem "cabeças-ocas". Mas a realidade de todas essas descobertas de "realismo

depressivo" tem sido motivo de debates acalorados atualmente, sustentados por um número razoável de falhas. Ainda mais: Lisa Aspinwall, professora da Universidade de Utah, que conquistou o segundo lugar do Prêmio Templeton em 2000, reuniu fortes evidências de que, quando se trata de tomar decisões importantes, as pessoas felizes são mais hábeis do que as infelizes. Ela forneceu aos sujeitos de sua pesquisa informações alarmantes e pertinentes sobre problemas de saúde: artigos acerca da relação entre cafeína e câncer de mama ou entre bronzear-se e melanoma. Os participantes da pesquisa de Aspinwall foram divididos em felizes e infelizes. Para isso, antes de ser entregue o material para leitura, passaram por testes de otimismo ou foi forçada uma experiência positiva, através da lembrança de um gesto de bondade do passado. Uma semana mais tarde, foi perguntado a eles sobre o que se lembravam a respeito dos riscos para a saúde. As pessoas felizes se lembraram mais das informações negativas e as consideraram mais convincentes do que as infelizes.

Qual dos dois grupos é mais esperto? A resposta pode ser a seguinte: no curso normal dos acontecimentos, as pessoas felizes confiam nas experiências positivas do passado, enquanto as infelizes são mais descrentes. Ainda que uma luz pareça incontrolável pelos últimos dez minutos, as pessoas felizes, com base nas experiências positivas anteriores, acreditam que as coisas vão se ajustar, e elas vão recuperar o controle. Daí a convicção relatada anteriormente de terem 35 por cento de controle, mesmo quando a luz verde era realmente incontrolável. Quando a situação é ameaçadora ("três xícaras de café por dia aumentam o risco de câncer de mama"), as pessoas felizes logo mudam de tática e adotam uma postura cética e analítica.

Existe uma possibilidade animadora, com ricas implicações, que integra todas essas descobertas: *Um estado de espírito positivo nos induz a um modo de pensar completamente diferente de um estado de espírito negativo.* Observei isso em mais de trinta anos de reuniões de professores do departamento de psicologia – gente sisuda em salas sombrias, cinzentas e sem janelas –, um ambiente gelado que parece nos tornar críticos mais severos. Quando nos reunimos para discutir qual dos vários excelentes candidatos devia ser contratado como professor, em geral encontramos defeitos em todos e acabamos não contratando nenhum. Durante mais de trinta anos, recusamos jovens que, mais tarde, se mostraram profissionais excelentes, pioneiros e nomes importantes no ramo da psicologia.

Então, um estado de espírito frio, negativo, ativaria um modo de pensar antagônico: a ordem do dia é se concentrar no que houver de errado e eliminar. Um estado de espírito positivo, ao contrário, leva os indivíduos a um modo de pensar criativo, tolerante, construtivo, generoso e desarmado. Esse modo de pensar visa detectar não o que está errado, mas o que está certo; visa aperfeiçoar as virtudes da confiança, e não buscar falhas por omissão. Esse modo de pensar provavelmente ocorre em uma parte diferente do cérebro, e apresenta uma neuroquímica diversa do pensamento sob estado de espírito negativo.

Escolha o local e o estado de espírito que mais se adaptem à tarefa que tiver pela frente. Estes são exemplos de tarefas que exigem pensamento crítico: fazer uma prova, calcular imposto de renda, decidir a dispensa de um empregado, lidar com sucessivas rejeições no amor, preparar-se para um exame, fazer a revisão de um texto, tomar decisões cruciais em esportes.

competitivos e escolher a universidade que vai cursar. Prefira executar essas tarefas em dias chuvosos, sentado em posição ereta, em silêncio e em ambientes pintados em tom neutro. Irritação e mau humor não são empecilhos; podem até tornar as suas decisões mais acertadas.

Outras tarefas, diferentemente, requerem um pensamento criativo, generoso e tolerante: planejar uma campanha de vendas, encontrar maneiras de incluir mais amor na vida, resolver uma troca de carreira, decidir-se ou não por uma união estável, pensar em hobbies e esportes não competitivos e escrever um texto criativo. Execute essas atividades em um ambiente que elege o seu humor – por exemplo: uma cadeira confortável, com música adequada, sol e ar fresco. Se possível, cerque-se de gente altruísta e de boa vontade.

AUMENTANDO OS RECURSOS FÍSICOS

Emoções positivas de alta energia, como a alegria, tornam as pessoas divertidas, e a brincadeira está intimamente ligada à geração de recursos físicos. Entre os esquilos jovens, a brincadeira envolve correr a toda a velocidade, pular, mudando de direção em pleno ar, e voltar ao chão, mudando outra vez de direção. Jovens macacos-patas, quando estão brincando, correm impetuosamente e pulam sobre arbustos que sejam flexíveis o bastante para servir de trampolim, saltando em outra direção. Essas duas manobras são utilizadas pelos adultos das respectivas espécies para escapar dos predadores. A conclusão natural é ver a brincadeira em geral como facilitadora do condicionamento muscular e cardiovascular, como prática para quando for preciso escapar de predadores e como aperfeiçoamento para a luta, a caça e o namoro.

Existem evidências claras de que a emoção positiva funciona como previsão de saúde e longevidade, que são bons indicadores de reservas físicas. No maior estudo feito até hoje, 2.282 mexicanos radicados no sudoeste dos Estados Unidos, com idades a partir de 65 anos, receberam uma bateria de testes emocionais e demográficos e, então, foram acompanhados por dois anos. As emoções positivas mostraram-se um forte indicativo de longevidade e de capacidade física. Depois de fazer o controle por idade, renda, nível de instrução, peso, hábito de fumar e beber, e doenças, os pesquisadores descobriram que as pessoas tinham a metade da probabilidade de morrer ou de ficar incapacitadas fisicamente. As emoções positivas também protegem as pessoas dos estragos do envelhecimento. Você ainda se lembra das freiras do início do livro, que escreveram autobiografias felizes lá pelos seus vinte e poucos anos, e viveram mais tempo e com mais saúde do que as noviças cujos escritos eram desprovidos de emoção positiva; e dos otimistas do estudo da Mayo Clinic, que viveram significativamente mais que os pessimistas. Além de tudo isso, as pessoas felizes têm melhores hábitos de saúde, pressão sanguínea mais baixa e um sistema imunológico mais ativo que as menos felizes. Se juntarmos tudo isso à conclusão de Aspinwall, de que as pessoas felizes buscam e absorvem mais informações sobre os riscos que ameaçam a saúde, chegaremos a um panorama inequívoco da felicidade como fator de prolongamento da vida e melhoria da saúde.

Produtividade

Talvez o mais importante traço do ser humano, para o aumento de recursos, seja a produtividade no trabalho. Apesar de ser quase impossível esclarecer se a maior satisfação no trabalho

faz a pessoa mais feliz ou se a disposição de ser feliz gera satisfação no trabalho, não deve ser surpresa o fato de que as pessoas mais felizes estejam nitidamente mais satisfeitas com seu trabalho do que as menos felizes. A pesquisa sugere que mais felicidade causa maior produtividade e salário mais alto. Foi feito um estudo que mediu a quantidade de emoção positiva em 272 empregados e depois acompanhou seu desempenho no trabalho pelos 18 meses seguintes. Os mais felizes tiveram avaliações cada vez mais positivas de seus supervisores e conseguiram aumento de salário. Em outro estudo em larga escala feito com jovens australianos ao longo de 15 anos, a felicidade mostrou-se fator indicativo de um emprego bem remunerado. Por meio da indução à felicidade e da posterior observação do desempenho, foram feitas tentativas de definir o que vem primeiro – a felicidade ou a produtividade –, e chegou-se à conclusão de que crianças e adultos em estado de espírito positivo selecionam metas mais ambiciosas, têm um desempenho melhor e persistem por mais tempo em uma variedade de tarefas de laboratório, como resolver anagramas, por exemplo.

Quando Acontecem Coisas Ruins a Pessoas Felizes

O aparato que as pessoas felizes têm para construir recursos físicos é o modo como lidam com acontecimentos desagradáveis. Durante quanto tempo você é capaz de deixar a mão dentro de um balde de água gelada? O tempo médio, antes que a dor fique insuportável, é de 60 a 90 segundos. Rick Snyder, um professor de Kansas e um dos pais da Psicologia Positiva, usou esse teste no programa *Good Morning America*, para demonstrar os efeitos da emoção positiva quando se trata de enfrentar a

adversidade. Primeiro, ele aplicou ao cast regular do programa um teste de emoção positiva. Charles Gibson superou os outros por boa margem. E então, diante das câmeras, todos colocaram as mãos na água gelada. Antes que se passassem 90 segundos, todos foram tirando as mãos, exceto Gibson. Ele continuou lá sentado, sorrindo (de verdade, e não um sorriso amarelo), e ainda estava com a mão dentro do balde quando, finalmente, anunciaram o intervalo comercial.

As pessoas felizes não somente resistem melhor à dor e adotam mais precauções relativas à segurança e à saúde quando ameaçadas, mas também as emoções positivas *desfazem* as emoções negativas. Barbara Fredrickson mostrou a alguns estudantes uma cena de *The Ledge*, em que um homem avança lentamente, agarrado a uma saliência na fachada de um prédio alto. Em determinado momento, ele perde o equilíbrio e fica pendurado sobre a rua de tráfego intenso. A frequência dos batimentos cardíacos dos estudantes aumentou rapidamente. Depois disso, eles assistiram a quatro clipes: “waves”, que provoca satisfação; “puppy”, que diverte; “sticks”, que não provoca qualquer emoção; e “cry”, que provoca tristeza. “Puppy” e “waves” acalmaram os batimentos cardíacos e “cry” fez a frequência subir ainda mais.

AUMENTANDO OS RECURSOS SOCIAIS

Minha filha mais nova, Carly Dylan, deu seus primeiros passos experimentais na dança do desenvolvimento com sete semanas de vida. Mamando no peito da mãe, Carly fazia frequentes interrupções em que olhava para ela e sorria. Mandy, minha mulher, sorria de volta e Carly, balbuciando, abria um sorriso maior ainda. Quando essa dança é feita com graça, laços fortes de amor (ou o que os etólogos, evitando termos subjetivos,

chamam de "vinculação segura") formam-se de ambos os lados. Crianças seguramente vinculadas crescem superando os colegas da mesma idade em quase todos os aspectos testados, inclusive persistência, solução de problemas, independência, investigação e entusiasmo. A sensação e a expressão de uma emoção positiva estão no centro não somente do amor entre mãe e filho, mas de quase toda situação de amor e amizade. Sempre me surpreende o fato de meus amigos mais íntimos não serem outros psicólogos (apesar da simpatia mútua, do tempo que passamos juntos e da bagagem comum) ou outros intelectuais, mas o pessoal com quem jogo bridge, pôquer e vôlei.

Aqui, a exceção confirma a regra. Existe uma trágica paralisia facial chamada síndrome de Moebius, que deixa a vítima incapaz de sorrir. Os indivíduos que nascem com esse problema não conseguem demonstrar emoção positiva pela expressão do rosto, e reagem à conversa mais amigável com uma desconcertante fisionomia impassível. Eles têm enorme dificuldade de fazer e conservar amigos, ainda que casuais. Quando se interrompe a sequência de sentir uma emoção positiva, expressá-la, evoluir para outra emoção positiva e responder, também se interrompe a música que acompanha a dança do amor e da amizade.

Estudos psicológicos de rotina se concentram na patologia; eles procuram as pessoas deprimidas, ansiosas ou mal-humoradas e perguntam sobre seu estilo de vida e personalidade. Durante duas décadas, fiz esse tipo de estudo. Recentemente, Ed Diener e eu decidimos fazer o contrário, enfocando estilo de vida e personalidade das pessoas muito felizes. Pegamos uma amostra aleatória de 222 estudantes universitários e,

usando seis escalas diferentes, medimos rigorosamente a felicidade; com base nos resultados, nos concentramos nos 10 por cento mais felizes. Esses indivíduos "muito felizes" apresentavam uma diferença marcante em relação aos que ficavam na média ou eram francamente infelizes: uma vida social rica e produtiva. Os muito felizes passavam o mínimo de tempo sozinhos (e o máximo em atividades sociais) e, segundo a própria opinião e as opiniões dos amigos, tinham ótimos relacionamentos. Todos os 22 membros do grupo dos muito felizes, exceto um, disseram estar namorando. Eles tinham um pouco mais de dinheiro, mas não havia grande diferença em relação à quantidade de eventos positivos ou negativos nem ao número de horas de sono, tempo passado em frente à televisão, exercícios, hábito de fumar ou beber álcool ou atividade religiosa. Muitos outros estudos demonstram que as pessoas felizes têm mais amigos, sejam casuais ou íntimos, ficam mais tempo casadas e participam mais de atividades de grupo do que as infelizes.

Uma consequência do envolvimento que os indivíduos felizes têm com os outros é seu altruísmo. Antes de tomar conhecimento dos dados, eu pensava que as pessoas infelizes – identificando-se com o sofrimento que conhecem tão bem – fossem mais altruístas. Fiquei perplexo quando vi que todas as descobertas sobre a relação entre estados de espírito e altruísmo revelavam que as pessoas felizes são muito mais propensas a essa qualidade. No laboratório, crianças e adultos induzidos à felicidade demonstram mais empatia e ficam mais dispostas a doar dinheiro aos necessitados. Quando estamos felizes, pensamos menos em nós mesmos, gostamos mais dos outros e queremos partilhar o que temos de bom, ainda que

com estranhos. Quando estamos tristes, no entanto, ficamos desconfiados, arredios e nos concentramos defensivamente em nossas próprias necessidades. A filosofia do "primeiro eu" é mais característica da tristeza que do bem-estar.

A FELICIDADE E A RELAÇÃO EM QUE OS DOIS SAEM GANHANDO: A EVOLUÇÃO RECONSIDERADA

A teoria de Barbara Fredrickson e todos esses estudos me convenceram completamente de que valia a pena tentar incluir mais emoção positiva em minha vida. Como muitos companheiros, também ocupantes da parte mais fria da distribuição da positividade, eu me consolava confortavelmente com a desculpa de que meus sentimentos não tinham importância, porque o que eu valorizava mesmo era a interação bem-sucedida com o mundo. Mas a emoção positiva é importante, não somente pela sensação agradável que traz em si, como porque *causa* um relacionamento muito melhor com o mundo. O aumento da emoção positiva melhora a amizade, o amor, a saúde física e a realização. A teoria de Fredrickson também responde à pergunta que inicia este capítulo: Por que nos sentimos felizes? Por que sentimos alguma coisa?

Intensificar e aumentar – ou seja, crescimento e desenvolvimento positivos – são características essenciais de um encontro em que ambas as partes saem ganhando. A leitura deste capítulo é um exemplo de encontro assim: se eu tiver feito um bom trabalho, terei crescido intelectualmente, o que também acontece com o leitor. Estar apaixonado, fazer um novo amigo e criar filhos são quase sempre exemplos de relacionamentos em que todos ganham. Quase todos os avanços

tecnológicos (a imprensa ou a rosa-chá híbrida, por exemplo) são uma interação desse tipo. A imprensa não subtraiu um valor econômico equivalente de lugar algum; em vez disso, causou uma explosão de valor.

Aí está a razão provável para os sentimentos. Assim como os sentimentos negativos são sistemas sensoriais que funcionam como um alarme, avisando inequivocamente sobre um encontro em que, para um ganhar, o outro tem de perder, a porção sentimento da emoção positiva também é sensorial. O sentimento positivo é um letreiro em néon que avisa sobre um potencial encontro favorável a ambas as partes. Ao ativar um estado de espírito expansivo, tolerante e criativo, os sentimentos positivos maximizam os benefícios sociais, intelectuais e físicos resultantes.

Agora que estamos todos convencidos de que vale a pena trazer mais felicidade para as nossas vidas, a questão mais importante é: É possível aumentar a quantidade de emoção positiva na vida? Vamos passar a essa questão.

Você Pode Tornar-se Permanentemente Mais Feliz?

A FÓRMULA DA FELICIDADE

Embora boa parte das pesquisas apresentadas neste livro esteja baseada na estatística, acredito que um livro de psicologia para leigos não deva trazer mais de uma equação. Então, aqui está a única equação que lhe peço para considerar:

$$H = S + C + V$$

em que *H* (*happiness*) é o seu nível constante de felicidade, *S* (*set range*) são seus limites estabelecidos, *C* (*circumstances*) são as circunstâncias da vida e *V* (*voluntary*) representa os fatores que obedecem ao seu controle voluntário.

Este capítulo trata dos três primeiros itens: *H*, *S* e *C*. O quarto item, *V* – a mais relevante questão em Psicologia Positiva –, é assunto dos capítulos 5, 6 e 7.

H (NÍVEL CONSTANTE DE FELICIDADE)

É importante distinguir uma felicidade momentânea do seu nível constante de felicidade. A felicidade momentânea pode

ser facilmente aumentada por uma série de artifícios, como chocolate, uma comédia de cinema, uma massagem nas costas, um cumprimento, flores ou uma roupa nova. Este capítulo – e este livro como um todo – não é um guia para aumentar o número de explosões fugazes de felicidade na sua vida. Ninguém conhece melhor este assunto do que você. O desafio é elevar o nível *constante* de felicidade, o que o aumento do número de episódios de sentimentos positivos momentâneos não conseguirá, por motivos que você vai conhecer. A escala Fordyce, que você conheceu no capítulo anterior, tratava da felicidade momentânea; agora, é hora de medir o seu nível geral de felicidade. A escala seguinte foi criada por Sonja Lyubomirsky, professora-assistente de psicologia da Universidade da Califórnia, em Riverside.

ESCALA GERAL DE FELICIDADE

Para cada uma das seguintes afirmações e/ou perguntas, circule o número de pontos da escala que considerar mais apropriado a você.

1. Em geral, me considero:

1 2 3 4 5 6 7

*Uma
pessoa não
muito feliz*

*Uma
pessoa
muito
feliz*

2. Comparando com a maioria dos meus amigos, eu me considero:

1 2 3 4 5 6 7

*Menos
feliz*

*Mais
feliz*

3. Algumas pessoas são geralmente muito felizes. Elas aproveitam a vida, aconteça o que acontecer, procurando obter o máximo. Em que grau essa descrição se aplica a você?

1	2	3	4	5	6	7
<i>De modo algum</i>						<i>Muito</i>

4. Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, nunca parecem tão felizes quanto poderiam ser. Em que grau essa descrição se aplica a você?

1	2	3	4	5	6	7
<i>Muito</i>						<i>De modo algum</i>

Para calcular o seu total, some os números correspondentes às respostas e divida por 8. Nos Estados Unidos, a média para adultos é de 4,8. Dois terços das pessoas ficam entre 3,8 e 5,8.

O título deste capítulo pode parecer uma pergunta estranha. Talvez você acredite que, com esforço suficiente, seja possível melhorar todos os traços da personalidade e todos os estados emocionais do ser humano. Quando comecei a estudar psicologia, quarenta anos atrás, também acreditava nisso, e o dogma da plasticidade humana total reinou sobre toda a área. Segundo essa teoria, com bastante trabalho pessoal e reformulação do ambiente, a psicologia humana poderia ser refeita para melhor. Nos anos 80, porém, com sucessivos estudos da personalidade de gêmeos e de crianças adotadas, essas ideias foram derrubadas. A psicologia de gêmeos idênticos se mos-

tra muito mais semelhante do que a de gêmeos fraternos, e a psicologia das crianças adotadas é muito mais similar à de seus pais biológicos do que à dos pais adotivos. Todos esses estudos – que já chegam às centenas – convergem para um único ponto: mais ou menos 50 por cento dos traços da personalidade podem ser atribuídos à herança genética. Mas o fato de ser herdado não determina se uma característica pode ser alterada ou não. Alguns traços fortemente herdados (como a orientação sexual e o peso corporal) não mudam muito, enquanto outros (como o pessimismo e a timidez) podem ser bastante mudados.

S (LIMITE ESTABELECIDOS): BARRERAS QUE IMPEDEM UMA FELICIDADE MAIOR

Mais ou menos a metade da pontuação alcançada por você no teste que mede a felicidade corresponderia à pontuação de seus pais biológicos, caso eles tivessem feito o teste. Isso parece significar que herdamos um “timoneiro” que nos impulsiona em direção a um nível específico de felicidade ou tristeza. Se, por exemplo, você tiver uma pontuação baixa em afetividade positiva, pode sentir o impulso frequente de evitar o contato social, preferindo ficar só. Como você verá a seguir, as pessoas felizes são muito sociais, e existe razão para acreditar que sua felicidade seja fruto de muita socialização enriquecedora. Assim, se você não lutar contra as exigências do seu timoneiro genético, pode ter menos sentimentos felizes do que seria possível.

O Termostato da Felicidade

Ruth, uma mãe que criava os filhos sozinha nos arredores de Hyde Park, em Chicago, precisava de mais esperança

na vida, e conseguia isso a baixo custo: comprava toda semana cinco dólares em bilhetes da loteria do estado de Illinois. Ela sentia necessidade dessas doses periódicas de esperança, para melhorar o moral geralmente baixo; se tivesse procurado um terapeuta, teria ouvido o diagnóstico de depressão secundária. Esse desânimo constante não começou quando, três anos antes, o marido a deixou por outra mulher; parecia ter existido sempre – ou, pelo menos, desde quando cursava o ensino médio, 25 anos antes.

Foi então que um milagre aconteceu: Ruth ganhou 22 milhões de dólares na loteria. Ela ficou fora de si de tanta alegria. Deixou o emprego de empacotadora na Nieman-Marcus e comprou uma casa de 18 cômodos em Evanston, todo um guarda-roupa de Versace e um Jaguar chamativo. Conseguiu até mesmo matricular os filhos gêmeos em uma escola particular. Estranhamente, porém, com o passar dos meses, seu estado de espírito foi piorando. Ao fim do ano, apesar da ausência de qualquer adversidade óbvia, seu caríssimo terapeuta deu o diagnóstico: desordem distímica (depressão crônica).

Histórias como a de Ruth levaram os psicólogos a pensar se cada um de nós teria os próprios limites estabelecidos para a felicidade, um nível fixo e amplamente herdado ao qual invariavelmente reverteremos. A má notícia é que, como um termostato, esses limites estabelecidos sempre arrastam a sua felicidade de volta para o nível usual, mesmo depois de um evento muito feliz. Um estudo sistemático de 22 pessoas que ganharam grandes prêmios de loteria descobriu que, com o

tempo, todas voltaram a seu nível básico de felicidade: nenhuma delas mais feliz que as outras 22 do grupo de controle. A boa notícia, no entanto, é que depois de um evento muito triste, o termostato também se empenha em nos tirar da infelicidade e levar de volta para um ponto entre os limites estabelecidos de felicidade. Na verdade, a depressão é quase sempre episódica, e a recuperação acontece em alguns meses. Mesmo indivíduos que se tornaram paraplégicos como resultado de acidentes com a medula espinhal logo começam a se adaptar à grande limitação de suas capacidades, e em oito semanas já relatam mais emoção positiva do que negativa. Passados poucos anos, eles são apenas um pouquinho menos felizes, em média, do que os não paralisados. Das pessoas com tetraplegia extrema, 84 por cento consideram levar uma vida média ou acima da média. Essas descobertas estão de acordo com a ideia de que existe uma faixa de variação – limites estabelecidos – para o nível pessoal de emoção positiva (e negativa), e essa faixa pode representar o aspecto herdado da felicidade em geral.

A Rotina Hedonista

Outro obstáculo ao aumento do seu nível de felicidade é a “rotina hedonista”, que faz com que as pessoas se adaptem rápida e inevitavelmente às coisas boas, vendo-as como naturais. Com o acúmulo de bens materiais e de realizações, as expectativas aumentam. Os feitos conquistados tão arduamente não trazem mais felicidade; é preciso alcançar algo ainda melhor, para elevar a felicidade até os níveis mais altos dos limites estabelecidos. Só que o indivíduo também vai se adaptando aos novos bens materiais ou realizações. Infelizmente, existem muitas evidências dessa rotina.

Se não fosse assim, as pessoas que têm mais coisas boas na vida seriam, em geral, muito mais felizes do que as que têm menos. Mas as menos afortunadas são, de modo geral, tão felizes quanto as mais afortunadas. Segundo os estudos demonstraram, coisas boas e realizações importantes têm o poder de aumentar a felicidade apenas temporariamente.

- Em menos de três meses, eventos importantes (como uma demissão ou uma promoção) perdem o impacto sobre os níveis de felicidade.
- A riqueza, que certamente traz com ela bens materiais, tem uma correlação surpreendentemente baixa com o nível de felicidade. Os ricos são, em média, apenas ligeiramente mais felizes que os pobres.
- Os salários aumentaram bastante nas nações prósperas no último meio século, mas o nível de satisfação com a vida manteve-se o mesmo nos Estados Unidos e na maioria dos outros países ricos.
- Mudanças recentes no salário do indivíduo são motivo de satisfação no trabalho, mas os níveis médios de salário, não.
- A beleza física (que, como a riqueza, traz com ela uma série de vantagens) não tem muito efeito sobre a felicidade.
- A saúde física, talvez o mais valioso de todos os recursos, tem pouquíssima relação com a felicidade.

A adaptação, porém, tem limites. Existem alguns acontecimentos ruins a que nunca nos acostumamos, ou nos adaptamos muito lentamente. A morte de um filho ou da esposa (ou marido) em um acidente de carro é um exemplo. De quatro a sete anos depois de um evento desses, as pessoas enlutadas ainda estão muito mais deprimidas e infelizes do que o grupo de controle. Os familiares que cuidam de parentes com o mal de Alzheimer demonstram uma deterioração do bem-estar subjetivo com o passar do tempo, e os habitantes de nações muito pobres, como a Índia e a Nigéria, relatam muito menos felicidade do que aqueles que vivem em países mais ricos, embora os primeiros vivam na pobreza há séculos.

Juntas, as variáveis S (timoneiro genético, rotina hedonista e limites estabelecidos) tendem a impedir que o seu nível de felicidade aumente. Mas existem outras duas forças poderosas, C e V , que elevam o nível de felicidade.

C (CIRCUNSTÂNCIAS)

A boa notícia a respeito das circunstâncias é que algumas mudam a felicidade para melhor. A má notícia é que mudar essas circunstâncias costuma ser impraticável ou muito caro. Antes de passarmos em revista o modo como as circunstâncias da vida afetam a felicidade, anote a sua opinião sobre as seguintes questões:

1. Que percentagem de habitantes dos Estados Unidos se tornam clinicamente deprimidos durante a vida?
2. Que percentagem de habitantes dos Estados Unidos situam sua satisfação com a vida acima do ponto neutro? ____

3. Que percentagem de portadores de doenças mentais relatam um equilíbrio emocional positivo (mais sentimentos positivos do que negativos)? ____
4. Quais dos seguintes grupos de habitantes dos Estados Unidos relatam um equilíbrio emocional negativo (mais sentimentos negativos do que positivos)?
 Afro-americanos pobres ____
 Homens desempregados ____
 Idosos ____
 Portadores de múltiplas e severas deficiências ____

Provavelmente, você subestimou as pessoas felizes (eu sei que fiz isso). Os cidadãos adultos dos Estados Unidos que responderam a este teste acreditam, em média, que a ocorrência de depressão clínica no decorrer da vida é de 49 por cento (na verdade, fica entre 8 e 18 por cento); que apenas 56 por cento dos pesquisados declaram estar satisfeitos com a vida (na verdade, são 83 por cento) e que apenas 33 por cento dos portadores de doença mental relatam mais sentimentos positivos do que negativos (na verdade, são 57 por cento). Todos os quatro grupos de deficientes afirmam ser felizes a maior parte do tempo, mas 83 por cento dos adultos imaginam o oposto dos afro-americanos, e 100 por cento deles imaginam o mesmo dos homens desempregados. Apenas 38 e 24 por cento dos pesquisados, respectivamente, imaginam que os mais idosos e aqueles com deficiências múltiplas consigam um equilíbrio hedonista positivo. A lição que se tira daí é que a maioria dos habitantes dos Estados Unidos se diz feliz, quaisquer que sejam as circunstâncias objetivas, e ao mesmo tempo subestima a felicidade de seus concidadãos.

Em 1967, ao iniciar uma séria pesquisa sobre felicidade, Warner Wilson fez um apanhado do que se acreditava ser verdade sobre o assunto. Segundo informou ao mundo da psicologia, as pessoas felizes são:

- Bem remuneradas
- Casadas
- Jovens
- Saudáveis
- Têm bom nível de instrução
- De qualquer sexo
- De qualquer nível de inteligência
- Religiosas

Metade dessas convicções se mostrou errada, mas metade estava certa. Vamos agora analisar as descobertas dos últimos 35 anos acerca da influência das circunstâncias externas sobre a felicidade. Algumas são surpreendentes.

Dinheiro

“Já fui rica e já fui pobre. Ser rica é melhor.”

— Sophie Tucker

“Dinheiro não compra felicidade.”

— Ditado popular

As duas afirmativas, aparentemente contraditórias, mostram-se verdadeiras, e muitos dados já foram colhidos acerca do modo como a riqueza e a pobreza afetam a felicidade. Em um nível mais amplo, os pesquisadores compararam o bem-estar médio subjetivo daqueles que vivem em países ricos em relação aos que vivem em países pobres. Pelo menos mil pessoas de quarenta países responderam a esta pergunta; responda você também:

Em uma escala de 1 (insatisfeito) a 10 (satisfeito), qual o seu nível de satisfação com a vida como um todo atualmente? ____

A tabela seguinte utiliza as respostas para comparar o nível médio de satisfação com o poder de compra correspondente a cada país (100 = Estados Unidos).

PAÍS	SATISFAÇÃO COM A VIDA	PODER DE COMPRA
Bulgária	5,03	22
Rússia	5,37	27
Bielo-Rússia	5,52	30
Letônia	5,70	20
Romênia	5,88	12
Estônia	6,00	27
Lituânia	6,01	16
Hungria	6,03	25
Turquia	6,41	22
Japão	6,53	87
Nigéria	6,59	6
Coreia do Sul	6,69	39
Índia	6,70	5
Portugal	7,07	44

PAÍS	SATISFAÇÃO COM A VIDA	PODER DE COMPRA
Espanha	7,15	57
Alemanha	7,22	89
Argentina	7,25	25
República Popular da China	7,29	9
Itália	7,30	77
Brasil	7,38	23
Chile	7,55	35
Noruega	7,68	78
Finlândia	7,68	69
Estados Unidos	7,73	100
Holanda	7,77	76
Irlanda	7,88	52
Canadá	7,89	85
Dinamarca	8,16	81
Suíça	8,36	96

Essa pesquisa internacional, envolvendo dezenas de milhares de adultos, ilustra vários pontos. Primeiro, Sophie Tucker estava parcialmente certa: o poder geral de compra do país e a satisfação média com a vida caminham decididamente na mesma direção. Assim que o Produto Interno Bruto atinge e excede 8 mil dólares por pessoa, porém, a correlação desaparece, e o aumento da riqueza não indica maior satisfação com a vida. Então, os suíços ricos são mais felizes que os búlgaros pobres, mas a riqueza tem pouca importância quando se trata de um cidadão da Irlanda, Itália, Noruega ou dos Estados Unidos.

Existem também muitas exceções à associação riqueza/satisfação: Brasil, China continental e Argentina encontram muito mais satisfação na vida do que seria de supor com base em sua riqueza. Ainda tomando a riqueza como parâmetro,

os países que formavam o bloco soviético e o Japão estão menos satisfeitos do que se poderia prever. Os valores culturais de Brasil e Argentina e os valores políticos da China podem servir de apoio à emoção positiva, e a difícil emergência do comunismo (acompanhada de mudanças sociais e da deterioração da saúde) provavelmente reduz a felicidade no Leste Europeu. A razão para a insatisfação dos japoneses é mais misteriosa, e junto com o alto nível de satisfação das nações mais pobres – China, Índia e Nigéria, por exemplo – nos diz que o dinheiro não necessariamente compra a felicidade. O aumento do poder de compra nos países ricos, como Estados Unidos, França e Japão, além do dobro, nos últimos cinquenta anos, transmite a mesma mensagem, já que a satisfação com a vida não melhorou nem um pouco.

Comparações entre países diferentes são difíceis de estabelecer, pois junto com a riqueza vêm mais escolaridade, melhor saúde e mais liberdade, assim como bens materiais. Comparar ricos e pobres vivendo em um mesmo país ajuda a identificar as causas, chegando mais perto de uma informação relevante para a nossa própria tomada de decisão. “Ter mais dinheiro vai me fazer mais feliz?” é provavelmente a pergunta que você mais se faz quando não sabe se passa mais tempo com os filhos, se aumenta a dedicação ao trabalho ou se gasta à vontade em umas boas férias. Em países muito pobres, onde a escassez chega a ameaçar a vida, ser rico é um fator de maior bem-estar. Em nações mais ricas, porém, onde quase todos têm garantida uma rede de segurança básica, um aumento da riqueza tem efeito insignificante sobre a felicidade pessoal. Nos Estados Unidos, os muito pobres são menos felizes, mas uma vez alcançado um nível de conforto, mais dinheiro representa

pouca ou nenhuma felicidade. Mesmo os fabulosamente ricos – os *Forbes* 100, com um patrimônio líquido de 125 milhões de dólares, em média – são apenas um pouquinho mais felizes do que o norte-americano médio.

E quanto aos muito pobres? O cientista amador Robert Biswas-Diener, filho de um casal de conceituados estudiosos da felicidade, viajou por sua conta até os confins da Terra – Calcutá, área rural do Quênia, cidade de Fresno, na Califórnia central, e a tundra da Groenlândia – para observar como vivem as pessoas em alguns dos lugares menos felizes do mundo. Ele entrevistou e aplicou testes em 32 prostitutas e 31 moradores de rua de Calcutá, para avaliar seu nível de satisfação com a vida.

Kalpana tem 35 anos e é prostituta há vinte. A morte da mãe a levou para a profissão, de modo a poder sustentar os irmãos, com quem mantém contato até hoje. Ela os visita uma vez por mês na aldeia onde moram. Lá também vive a filha de 8 anos de Kalpana, sustentada por ela. Kalpana mora sozinha e pratica sua profissão em um cômodo de alvenaria alugado, mobiliado com uma cama, um espelho, alguns pratos e um santuário para os deuses hindus. Como profissional do sexo, ela se enquadra na categoria oficial A – as que recebem mais de dois dólares e meio por cliente.

O senso comum nos faria acreditar que os pobres de Calcutá estejam terrivelmente insatisfeitos. Por incrível que pareça, não é assim. Sua satisfação *geral* com a vida é ligeiramente negativa (1,93 em uma escala de 1 a 3), abaixo do índice

dos estudantes universitários da cidade (2,43). Mas, em muitos setores da vida, sua satisfação é alta: moralidade (2,56), família (2,50), amigos (2,40) e alimentação (2,55). O menor nível de satisfação em um setor específico se dá na renda (2,12).

Embora Kalpana tenha medo de ser desprezada pelos velhos amigos da aldeia, a família a valoriza. Suas visitas mensais são motivo de alegria. Ela agradece por ganhar o suficiente para pagar uma babá para a filha, mantendo-a abrigada e bem alimentada.

Quando compara os moradores de rua de Calcutá aos de Fresno, Califórnia, Biswas-Diener encontra diferenças marcantes a favor da Índia. Entre os 78 moradores de rua californianos, a média de satisfação com a vida é extremamente baixa (1,29), muito inferior à dos sem-teto de Calcutá (1,60). Entre os primeiros, a satisfação é moderada em alguns aspectos, como inteligência (2,27) e alimentação (2,14), mas a maioria é francamente insatisfatória: renda (1,15), moralidade (1,96), amigos (1,75), família (1,84) e moradia (1,37).

Apesar de se basearem em uma pequena amostra da população pobre, esses dados são surpreendentes e não devem ser desprezados. No cômputo geral, as conclusões de Biswas-Diener nos dizem que a pobreza extrema é uma doença social, e que as pessoas que vivem nesse estado têm um senso de bem-estar pior do que os mais afortunados. Mesmo frente à grande adversidade, porém, essa gente pobre considera satisfatórios alguns aspectos da vida (embora isso se aplique mais aos favelados de Calcutá que aos muito pobres dos Estados Unidos). Se isso estiver certo, são muitas as razões para se

combater a pobreza – falta de oportunidades, alta taxa de mortalidade infantil, alimentação deficiente, moradias insalubres, superpopulação, desemprego ou trabalho aviltante –, mas a insatisfação com a vida não está entre elas. No último verão, Robert foi ao extremo norte da Groenlândia, para estudar a felicidade entre um grupo inuíte que ainda não descobriu as delícias do *snowmobile*.

Mais que o próprio dinheiro, o que influencia a felicidade é a importância que você dá a ele. O materialismo parece ser contraproducente: em todas as faixas de rendimento, aqueles que valorizam mais o dinheiro do que outras metas estão menos satisfeitos com o que ganham e com a vida como um todo, embora não haja uma explicação precisa para isso.

Casamento

O casamento tanto é amaldiçoado como uma prisão quanto elogiado como uma eterna fonte de prazer. Nenhuma das classificações é exata, mas, de um modo geral, pode-se dizer que os dados apontam mais a segunda possibilidade do que a primeira. Ao contrário do dinheiro, que tem no máximo um efeito pequeno, o casamento está intimamente ligado à felicidade. O National Opinion Research Center, instituto de pesquisa da opinião pública, entrevistou 35 mil pessoas nos Estados Unidos, nos últimos trinta anos; destas, 40 por cento das casadas se disseram “muito felizes”, enquanto apenas 24 por cento das solteiras, divorciadas, separadas e viúvas tinham essa opinião. Viver com a pessoa amada (sem casar) é uma situação que está associada a mais felicidade em culturas individualistas como a nossa, mas está associada a menos felicidade em culturas coletivistas, como o Japão e a China. Em termos de felicidade,

a vantagem para os casados está ligada ao envelhecimento e à parte financeira, e tanto vale para homens como para mulheres. Mas também existe algo de ceticismo na visão “melhor viver bem junto do que mal-casado”, já que um casamento infeliz prejudica o bem-estar: entre aqueles que vivem casamentos “não muito felizes”, o nível de felicidade é mais baixo que o dos solteiros ou divorciados.

O que fazer com a associação casamento-felicidade? Você deveria sair correndo para se casar? Este só é um bom conselho se o casamento realmente causar felicidade, se for a história causal que a maioria dos pesquisadores do assunto aprova. Existem duas outras possibilidades, porém: que as pessoas felizes tenham mais probabilidade de se casar e manter o casamento, ou que uma terceira variável (como boa aparência e sociabilidade) seja a causa de mais felicidade e de maior probabilidade de um casamento. Indivíduos deprimidos tendem a ser mais retraídos, irritáveis e voltados para si, o que os torna parceiros menos interessantes. Na minha opinião, ainda não se esclareceu o que causa o fato de as pessoas casadas serem mais felizes do que as não casadas.

Vida Social

No estudo que fizemos de indivíduos muito felizes, Ed Diener e eu constatamos que todos (menos um) entre os 10 por cento que viviam com mais felicidade estavam envolvidos em um relacionamento romântico. Você se lembra de que as pessoas muito felizes diferem nitidamente daquelas que ficam na média e as infelizes, pelo fato de terem uma vida social rica e plena. Elas passam o mínimo de tempo sozinhas e o máximo de tempo em convívio social, e têm a avaliação mais positiva

possível em relação à qualidade dos relacionamentos, tanto por elas mesmas como pelos amigos.

Esses dados se juntam àqueles relativos a casamento e felicidade, tanto nas virtudes como nas falhas. A alta sociabilidade das pessoas felizes pode ser a causa do que se descobriu sobre o casamento, com as pessoas mais sociáveis (que já são mais felizes) tendo mais probabilidade de se casar. Em qualquer caso, porém, é difícil separar causa e efeito. Então, existe a séria possibilidade de que uma vida social rica (e o casamento) faça o indivíduo mais feliz. Mas também pode ser que as pessoas mais felizes sejam mais estimadas, e por isso tenham uma vida social mais rica e mais probabilidade de se casarem. Ou poderia haver uma “terceira” variável – a possibilidade de que a extroversão e a capacidade de prender a atenção sejam a causa de uma vida social rica e de mais felicidade.

Emoção Negativa

Com a intenção de experimentar mais emoção positiva, você deveria esforçar-se para viver menos emoção negativa, minimizando os acontecimentos ruins da vida? A resposta a essa pergunta é surpreendente. Ao contrário da crença popular, muito sofrimento não impede a alegria. Muitas e fortes evidências negam uma relação de reciprocidade entre emoções positivas e negativas.

Norman Bradburn, professor emérito da Universidade de Chicago, começou sua longa carreira fazendo com milhares de cidadãos dos Estados Unidos uma pesquisa sobre satisfação na vida, em que perguntava sobre a frequência de emoções agradáveis e desagradáveis. Ele esperava encontrar uma perfeita relação inversa entre elas – as pessoas que experimentassem

muita emoção negativa experimentaríamos pouca emoção positiva e vice-versa. Não foi isso que os dados mostraram, e os mesmos resultados se repetiram muitas vezes.

Existe apenas uma moderada correlação negativa entre emoção positiva e negativa. Isso quer dizer que, se tiver muita emoção negativa na vida, sua emoção positiva pode ser um pouco abaixo da média, mas você não está nem de longe fadado a uma vida sem alegria. Do mesmo modo, muita emoção positiva não passa de uma proteção moderada contra a tristeza.

A seguir, vieram os estudos comparando homens e mulheres. As mulheres, pelo que se sabia, sofrem duas vezes mais de depressão do que os homens, e geralmente têm mais emoções negativas. A surpresa dos pesquisadores veio quando descobriram que as mulheres também experimentam consideravelmente mais emoção positiva – com mais frequência e mais intensidade. Os homens, como diz Stephen King, são feitos de “solo árido”; as mulheres têm uma vida emocional mais extrema. Se essa diferença é resultado da biologia ou da maior disposição da mulher em relatar (ou talvez viver) fortes emoções é uma questão absolutamente incerta, mas, em qualquer caso, desmente uma relação de oposição.

A palavra grega *soteria* se refere a nossas alegrias intensas, irracionais. É o oposto de *phobia*, que significa medo intenso, irracional. Literalmente, porém, *soteria* vem da festa que os gregos davam quando escapavam da morte. Por aí se vê que, às vezes, as maiores alegrias vêm com o alívio dos maiores medos. O prazer de andar na montanha-russa, de praticar bungee-jump, de assistir a um filme de horror ou até mesmo a surpreendente redução da incidência de doenças mentais em tempos de guerra testemunham isso.

Com certeza, a relação entre emoção negativa e emoção positiva não é de total oposição. Que relação é essa e seus motivos não se sabe, e o esclarecimento dessa questão é um dos mais excitantes desafios da Psicologia Positiva.

Idade

Segundo o estudo de Wilson, feito 35 anos atrás, a juventude era considerada fator de felicidade. Hoje, a juventude é vista de modo diferente, e na medida em que os pesquisadores adotaram uma visão mais sofisticada dos dados, desapareceu a crença de que gente jovem seja mais feliz. A imagem do velho ranzinza, que reclama de tudo, também não condiz mais com a realidade. Um estudo sério feito com 60 mil adultos de quarenta países divide a felicidade em três componentes: satisfação com a vida, estado de espírito agradável e estado de espírito desagradável. A satisfação com a vida sobe ligeiramente com a idade, o estado de espírito agradável diminui um pouquinho e o estado de espírito negativo se mantém estável. O que muda com a idade é a intensidade das emoções. Tanto “sentir-se no topo do mundo” como “descer ao desespero mais profundo” são situações que se tornam menos comuns, conforme aumentam a idade e a experiência.

Saúde

Já que uma boa saúde é considerada o aspecto mais importante da vida, você certamente acredita que ela seja elemento-chave para a felicidade. O que fica demonstrado, porém, é que uma saúde boa raramente está relacionada à felicidade, e o que importa é nossa percepção subjetiva do quanto somos saudáveis; poder encontrar meios de encarar positivamente uma saúde às

vezes debilitada é um tributo à nossa capacidade de adaptação à adversidade. Receber a visita de um médico ou estar hospitalizado são situações que não influem na satisfação com a vida, mas afetam a classificação subjetiva da saúde – que, por sua vez, é afetada pelas emoções negativas. Por incrível que pareça, mesmo pacientes gravemente enfermos com câncer apresentam uma satisfação global com a vida pouquíssimo diferente daquela apresentada por pessoas objetivamente saudáveis.

Quando uma doença é incapacitante e demorada, a felicidade e a satisfação com a vida diminuem, embora muito menos do que seria de se esperar. Indivíduos admitidos em um hospital, portadores de um único problema de saúde crônico (como uma doença cardíaca, por exemplo), demonstram nítido aumento da felicidade no ano seguinte, mas a felicidade de indivíduos com cinco ou mais problemas de saúde diminui com o tempo. Portanto, uma doença moderada não acarreta infelicidade, mas uma doença grave, sim.

Educação, Clima, Raça e Gênero

Juntei essas quatro circunstâncias porque, surpreendentemente, nenhuma delas tem muita importância para a felicidade. Muito embora o nível de instrução seja um meio de aumentar os rendimentos, não é motivo de aumento da felicidade, exceto entre pessoas de baixa renda e, assim mesmo, muito ligeiramente. A inteligência também não influencia a felicidade, seja para mais ou para menos. E embora um clima ensolarado afugente o distúrbio sazonal da afetividade (depressão de inverno), os níveis de felicidade não variam com o clima. As pessoas que sofrem com o inverno de Nebraska acreditam que os moradores da Califórnia sejam mais felizes, mas estão erradas; temos uma

grande capacidade de adaptação – rápida e total. Portanto, o seu sonho de felicidade em uma ilha tropical não vai se realizar, pelo menos não por motivos climáticos.

A raça, ao menos nos Estados Unidos, não tem relação consistente com a felicidade. Apesar de piores números econômicos, os afro-americanos e os hispânicos têm taxas de depressão nitidamente mais baixas que as dos caucasianos, mas nem por isso relatam um nível de felicidade maior (exceto talvez entre os homens mais velhos).

O gênero, conforme já foi dito, tem uma relação fascinante com o humor. Homens e mulheres não diferem no tom emocional médio, mas isso se deve ao fato de as mulheres serem mais felizes e mais tristes do que os homens.

Religião

Depois das críticas de Freud, a ciência social viveu meio século de dubiedade em relação à religião. Discussões acadêmicas sobre a fé acusaram-na de produzir culpa, repressão da sexualidade, intolerância, anti-intelectualismo e autoritarismo. Cerca de vinte anos atrás, no entanto, os dados sobre os efeitos psicológicos positivos da fé começaram a gerar uma força oposta.

Nos Estados Unidos, as pessoas religiosas são claramente menos predispostas a usar drogas, a se divorciar e a cometer crimes e suicídio. São também fisicamente mais saudáveis e vivem mais. As mães religiosas de crianças deficientes resistem melhor à depressão e são menos atingidas pelo divórcio, pelo desemprego, pelas doenças e pela morte. Mais diretamente relevante é o fato de que os dados coletados na pesquisa demonstram consistentemente que os indivíduos religiosos são um tanto mais felizes e satisfeitos com a vida que os não religiosos.

A relação causal entre religião e uma vida mais saudável, de mais socialização, não é mistério. Muitas religiões condenam as drogas, o crime e a infidelidade, enquanto incentivam a caridade, a moderação e o trabalho árduo. A relação causal entre religião e felicidade, ausência de depressão e maior resistência à tragédia não é tão direta. No auge do behaviorismo, os benefícios emocionais da religião eram explicados (ou desculpados?) como resultantes de maior apoio social. Segundo se argumentava, as pessoas religiosas se juntam a outras, formando uma comunidade solidária de amigos, em que todos se sentem melhores. Mas eu acredito que exista uma ligação mais básica: as religiões infundem esperança no futuro e dão significado à vida.

Sheena Sethi Iyengar é uma das estudantes mais notáveis que já conheci. Inteiramente cega, cruzou os Estados Unidos durante o quarto ano do curso na Universidade da Pensilvânia, enquanto preparava sua monografia. Ela visitou uma congregação após outra, avaliando a relação entre otimismo e fé religiosa. Para isso, aplicou questionários a centenas de fiéis, registrou e analisou dezenas de sermões dominicais, e estudou a liturgia e as histórias contadas às crianças, em 11 importantes religiões. Sua primeira descoberta foi que, quanto mais fundamentalista a religião, mais otimistas são os fiéis: judeus ortodoxos, cristãos e muçulmanos fundamentalistas são nitidamente mais otimistas que reformistas e unitários, estes mais depressivos em média. Aprofundando a análise, conseguiu separar a quantidade de esperança encontrada nos sermões, na liturgia e nas histórias, de outros fatores, como o apoio social. Ela descobriu que o aumento do otimismo causado por uma maior responsabilidade é inteiramente responsável pelo au-

mento da esperança. Como mística cristã, Julian de Norwich cantou das profundezas da Peste Negra, em meados do século XIV, algumas das mais belas palavras já escritas:

Mas tudo estará bem, e tudo estará bem, e estará bem de todas as maneiras (...) Ele não disse "Não te atormentes, não sofras, não adoegas", mas disse: "Não serás dominado."

A relação entre esperança no futuro e fé religiosa é provavelmente a pedra angular do motivo pelo qual a fé afugenta o desespero e aumenta a felicidade. A relação entre significado e felicidade, tanto no aspecto religioso como no mundano, é um assunto ao qual retornarei no último capítulo.

Já que, provavelmente, existe um limite estabelecido que mantém mais ou menos estacionário o nível geral de felicidade, a pergunta que este capítulo faz é: Como mudar algumas circunstâncias da vida, de modo a viver na parte superior da faixa de variação desse limite? Até recentemente, se acreditava que as pessoas felizes fossem as bem pagas, casadas, jovens, saudáveis, instruídas e religiosas. Então, passei em revista o que se sabe sobre o conjunto de variáveis circunstanciais externas (C) que se acreditava influírem sobre a felicidade. Para resumir, se você deseja um aumento constante do seu nível de felicidade por meio da mudança de circunstâncias externas da vida, deve fazer o seguinte:

1. Viva em uma democracia rica, e não em uma ditadura pobre (efeito intenso).

2. Case-se (efeito forte, mas talvez não causal).
3. Evite eventos negativos e emoções negativas (apenas um efeito moderado).
4. Estabeleça uma rica rede social (efeito forte, mas talvez não causal).
5. Tenha uma religião (efeito moderado).

No que diz respeito à felicidade e à satisfação com a vida, no entanto, você não precisa se preocupar em fazer o seguinte:

6. Ganhar mais dinheiro (dinheiro tem pouco ou nenhum efeito, desde que você esteja suficientemente confortável para comprar este livro, por exemplo; e pessoas materialistas são menos felizes).
7. Manter-se saudável (saúde subjetiva, a saúde objetiva não importa).
8. Conseguir o máximo possível de instrução (nenhum efeito).
9. Mudar de raça ou mudar-se para um clima mais ensolarado (nenhum efeito).

Você com certeza percebeu que os fatores importantes variam de impossíveis de mudar a inconvenientes de mudar. Ainda que você pudesse alterar todas as circunstâncias externas apontadas, isso não faria muita diferença, já que, juntas, elas provavelmente respondem apenas por não mais de 8 a 15 por cento da variação na felicidade. A boa notícia é que existe um bom número de circunstâncias internas que provavelmente atuarão a seu favor. Então, eu me volto agora para este conjunto

de variáveis que dependem mais do seu controle voluntário. Se você decidir mudá-las (sabendo que nenhuma das mudanças acontece sem esforço real), o seu nível de felicidade tem toda a chance de aumentar e de se manter assim.

Satisfação em Relação ao Passado

Você consegue viver nos limites superiores da sua faixa de variação de felicidade? Que variáveis voluntárias (V) vão criar uma mudança sustentável e fazer mais que apenas tentar aumentar a quantidade de ocasiões de prazer passageiro?

Emoções positivas podem estar ligadas ao passado, ao presente ou ao futuro. As emoções positivas ligadas ao futuro incluem otimismo, esperança, fé e confiança. As ligadas ao presente incluem alegria, êxtase, calma, entusiasmo, animação, prazer e (mais importante) *flow* – a plenitude, a experiência de fluir; é a essas emoções que as pessoas geralmente se referem quando casualmente, mas de maneira limitada, falam de “felicidade”. As emoções positivas ligadas ao passado incluem satisfação, contentamento, realização, orgulho e serenidade.

É indispensável compreender que esses três sentidos de emoção são diferentes, e não estão necessariamente ligados. Embora seja desejável ser feliz em todos os três sentidos, isso nem sempre acontece. É possível estar orgulhoso e satisfeito em relação ao passado, por exemplo, mas descontente com o

presente e pessimista quanto ao futuro. Do mesmo modo, é possível ter muitos prazeres no presente, vendo o passado com amargura e o futuro com desesperança. Aprendendo sobre os três diferentes tipos de felicidade, você pode redefinir o modo como se sente em relação ao passado, como pensa no futuro e como vive o presente, direcionando as suas emoções de maneira mais positiva.

Vamos começar pelo passado. Faça o teste mostrado a seguir, seja no livro ou no site www.authentic happiness.org. O site também informa a sua situação em relação a pessoas que tenham o mesmo gênero, a mesma faixa de idade e profissão.

ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA

A seguir, vêm cinco afirmações com as quais você pode concordar ou discordar. Usando a escala de 1 a 7, indique o quanto você concorda com cada item, escrevendo o número apropriado na linha que precede cada afirmação.

- 7 = Concordo plenamente
- 6 = Concordo
- 5 = Concordo um pouco
- 4 = Não concordo nem discordo
- 3 = Discordo um pouco
- 2 = Discordo
- 1 = Discordo plenamente

___ Na maioria dos aspectos, minha vida está próxima do meu **6** ideal.

___ As condições da minha vida são excelentes.

___ **5** Estou inteiramente satisfeito com a minha vida.

5

— Até hoje, consegui as coisas mais importantes que desejei na vida.

— Se pudesse viver outra vez, não mudaria nada.

— Total

30 – 35 – Extremamente satisfeito, muito acima da média.

25 – 29 – Muito satisfeito, acima da média.

20 – 24 – Razoavelmente satisfeito, na média para adultos vivendo nos Estados Unidos.

15 – 19 – Ligeiramente insatisfeito, um pouco abaixo da média.

10 – 14 – Insatisfeito, nitidamente abaixo da média.

5 – 9 – Muito insatisfeito, bem abaixo da média.

Dezenas de milhares de indivíduos, de diferentes culturas, fizeram esse teste. Aqui estão alguns números representativos: entre os adultos mais velhos dos Estados Unidos, os homens marcam 28, em média, e as mulheres marcam 26. A média dos estudantes universitários norte-americanos fica entre 23 e 25; os estudantes chineses e do Leste Europeu, em média, marcam entre 16 e 19. Os presidiários do sexo masculino ficam em torno de 12, em média, assim como os pacientes internos em hospitais. Pacientes externos de clínicas psicológicas marcam entre 14 e 18, em média, e as mulheres que sofreram abusos e as pessoas que cuidam de idosos (duas surpresas) marcam em torno de 21, em média.

As emoções relativas ao passado vão desde o contentamento, a serenidade, o orgulho e a satisfação, até uma amargura irremediável ou uma raiva vingativa. Essas emoções são inteiri-

ramente determinadas pelas ideias que você tem do passado. A relação entre pensamento e emoção é uma das questões mais antigas e controversas em psicologia. A clássica visão freudiana, que dominou a psicologia durante os primeiros setenta anos do século XX, sustenta que o conteúdo do pensamento é causado pela emoção:

Seu irmão mais novo inocentemente o cumprimenta por uma promoção, e você sente a raiva crescer no peito. Os seus pensamentos são uma balsa frágil, adernando no turbulento mar das emoções, a começar pelo ciúme de ter sido deslocado por ele na afeição dos pais, flutuando em direção a lembranças de indiferença e desprezo, e finalmente à interpretação de estar sendo bajulado por um pirralho protegido e subserviente.

São muitas as evidências a favor dessa visão. Quando um indivíduo está em depressão, é muito mais fácil ter lembranças tristes do que alegres – assim como é difícil, em uma bela tarde de verão com um céu sem nuvens, trazer à memória uma chuva de gelar os ossos. Injeções que aumentam a adrenalina (um efeito colateral comum em drogas que contenham cortisona) geram medo e ansiedade, com tendência à interpretação de acontecimentos inocentes como se fossem perigos e perdas. Vômitos e náuseas criam aversão ao que você comeu por último, ainda que o incômodo seja causado por um problema de estômago, e não pelo molho *béarnaise*.

Trinta anos atrás, a revolução cognitiva na psicologia derrubou as teorias de Freud e dos behavioristas, pelo menos no meio acadêmico. Os cientistas cognitivos demonstraram

que o raciocínio pode ser objeto da ciência, é mensurável e, o mais importante, não é um simples reflexo da emoção nem do comportamento. Aaron T. Beck, importante teórico da terapia cognitiva, afirmou que a emoção é sempre gerada pela cognição, não o contrário. A ideia de perigo causa ansiedade, a ideia de perda causa tristeza e a ideia de invasão causa raiva. Sempre que você se encontrar em um desses estados de espírito, observe com cuidado, e vai perceber a linha de pensamento que levou a ele. Muitas evidências se acumulam para dar suporte a essa visão. O pensamento de indivíduos deprimidos é dominado por interpretações negativas do passado, do futuro e de suas capacidades. Aprender a lutar contra essas interpretações pessimistas dá à depressão um alívio equivalente ao conseguido com o emprego de drogas antidepressivas (com menos recaídas e recorrências). Portadores da síndrome do pânico, catastrófica e erradamente, interpretam sensações físicas, como aceleração das batidas do coração ou encurtamento da respiração, como sintomas de ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral. No entanto, o distúrbio pode ser virtualmente curado se a pessoa se convencer de que são apenas sintomas de ansiedade, não de doença cardíaca.

Nunca foi possível conciliar estas duas visões opostas. A visão freudiana afirma que a emoção sempre comanda o pensamento, enquanto a visão cognitiva dominante acredita que o pensamento sempre comanda a emoção. A evidência, no entanto, é de que as situações se alternam. Então, apresenta-se para a psicologia do século XXI a seguinte questão: sob que condições a emoção comanda o pensamento e sob que condições o pensamento comanda a emoção?

Não vou tentar aqui uma solução global; apenas uma solução local.

Alguns aspectos da nossa vida emocional são instantâneos e reativos. O êxtase e o prazer sensual, por exemplo, são emoções do aqui e agora que precisam de pouco ou nenhum raciocínio e interpretação para virem à tona. Quando você está enlameado da cabeça aos pés, *sente-se* bem com um bom banho de chuveiro; não é preciso pensar “a lama está indo embora” para sentir prazer. As emoções relativas ao passado, porém, são completamente dirigidas pelo pensamento e pela interpretação:



- Lydia e Mark são divorciados. Sempre que Lydia ouve o nome de Mark, a primeira lembrança que lhe ocorre é a de que ele a traiu, e ainda ferve de raiva – e isso foi há vinte anos.
- Quando Abdul, um refugiado palestino vivendo na Jordânia, pensa em Israel, logo se lembra da plantação de oliveiras que deixou lá, agora tomada pelos judeus. Ele sente amargura e ódio profundos.
- Quando Adele passa em revista os muitos anos que já viveu, sente-se tranquila, orgulhosa e em paz. Ela sabe que conseguiu superar as adversidades que vêm do fato de ter nascido mulher, negra e pobre no Alabama.

Em cada um desses casos (e em todas as outras ocasiões em que uma emoção é despertada pelo passado), uma interpretação, uma lembrança ou um pensamento intervém e comanda a emoção que daí resulta. Essa verdade óbvia e aparentemente inocente é decisiva para que você entenda

como se sente em relação ao que passou. E mais importante: é a chave para escapar dos dogmas que fizeram tanta gente prisioneira do passado.

VIVENDO NO PASSADO

Você acredita que o passado determina o futuro? Essa não é uma pergunta vazia de teoria filosófica. Quanto mais você acreditar que o passado determina o futuro, mais vai tender a se abandonar, como uma embarcação à deriva, incapaz de comandar o próprio curso. Está aí a razão da inércia de muita gente. É talvez irônico que a ideologia por trás dessa crença tenha sido instituída pelos três grandes gênios do século XIX: Darwin, Marx e Freud.

A versão de Charles Darwin é que somos o produto de uma longa sucessão de vitórias. Nossos ancestrais só se tornaram nossos ancestrais porque venceram dois tipos de batalhas: pela sobrevivência e pelo acasalamento. Tudo que somos é uma coleção de características adaptativas precisamente sintonizadas para nos manter vivos, reproduzindo-nos com sucesso. O “tudo” da frase anterior pode não ser fiel a Darwin, mas é a melhor palavra para definir a crença de que aquilo que faremos no futuro seja determinado por nosso passado ancestral. Darwin foi um cúmplice involuntário dessa visão limitadora, mas Marx e Freud foram deterministas militantes e conscientes. Para Karl Marx, a luta de classes produziu uma “inevitabilidade histórica” que levaria, afinal, ao colapso do capitalismo e à ascendência do comunismo. A determinação do futuro por importantes forças econômicas é a estrutura do passado, e mesmo “grandes” indivíduos não transcendem a marcha dessas forças; eles simplesmente as refletem.

Para Sigmund Freud e sua legião de seguidores, todo evento psicológico de nossas vidas (mesmo aqueles aparentemente triviais, como brincadeiras e sonhos) é estritamente determinado pelas forças do passado. A infância não é somente formadora, mas determinante da personalidade adulta. Nós nos “fixamos” no estágio da infância em que há questões não resolvidas, e passamos o resto da vida tentando em vão solucionar esses conflitos sexuais e agressivos. A maior parte do tempo gasto nos consultórios de psicólogos e psiquiatras, antes da revolução do tratamento com medicamentos e do advento da terapia cognitiva e comportamental, era consumido por minuciosas reconstituições da infância – que continua sendo até hoje o tema predominante das sessões de terapia. O mais popular movimento de autoajuda dos anos 90 também veio diretamente dessas premissas deterministas. O movimento da “criança interior” nos diz que os traumas da infância, e não nossas decisões erradas ou falta de caráter, causam a confusão em que nos encontramos quando adultos, e que somente enfrentando-os conseguimos nos livrar da “vitimização”.

Acredito que a importância dada aos acontecimentos da infância é exagerada; na verdade, creio que o passado, em geral, é superestimado. Mostrou-se difícil encontrar efeitos, ainda que pequenos, de eventos da infância na personalidade adulta, e não existem evidências de grandes efeitos – para não falar em determinantes. Entusiasmados com a crença de que a infância tem grande impacto sobre o desenvolvimento adulto, há cinquenta anos muitos pesquisadores passaram a procurar diligentemente apoio para suas ideias. Eles esperavam encontrar evidências sólidas para a manifestação, na idade adulta, dos efeitos destrutivos de eventos negativos da

infância, como morte ou separação dos pais, doenças físicas, maus-tratos, abandono ou abuso sexual. Foram feitos estudos em larga escala sobre a saúde mental dos adultos e suas perdas na infância, inclusive em perspectiva (existe um grande número deles; levam anos e custam uma fortuna).

Apareceram algumas evidências, mas não muitas. Uma criança de menos de 11 anos de idade, por exemplo, cuja mãe venha a morrer, poderá ficar um pouco mais deprimida na idade adulta – mas não muito, e só se for mulher, e assim mesmo esse resultado aparece apenas em cerca da metade dos estudos. A morte do pai não tem impacto mensurável. Quem nasce primeiro tem o QI mais alto que o dos irmãos, mas por uma diferença de apenas um ponto, em média. Se os pais se separam (fora os estudos que nem se preocupam com grupos de controle, formados por famílias em que não há separação), só se encontram ligeiros efeitos negativos no final da infância e na adolescência, mas os problemas vão diminuindo com o passar dos anos, tornando-se difícil detectá-los na idade adulta.

Grandes traumas da infância podem ter alguma influência sobre a personalidade do adulto, mas isso é muito difícil de identificar. Em resumo: eventos negativos na infância não levam necessariamente a problemas na idade adulta. Segundo esses estudos, quando na idade adulta existirem problemas como depressão, ansiedade, um mau casamento, uso de drogas, problemas sexuais, desemprego, agressividade contra os filhos, alcoolismo ou raiva, não há razão para culpar os acontecimentos da infância.

De todo modo, a maioria desses estudos mostrou-se metodologicamente inadequada. Em seu entusiasmo pela influência da infância, os pesquisadores deixaram de analisar os

genes. Estavam tão concentrados nessa teoria, que não ocorreu a nenhum deles, antes de 1990, que pais criminosos pudessem passar adiante os genes que predispõem ao crime, e que tanto as perversidades infantis quanto a tendência a maltratar os próprios filhos pudessem ser resultado mais da natureza que da criação. Atualmente, há estudos que levam os genes em consideração: um tipo de estudo observa a personalidade de gêmeos idênticos adultos que cresceram separados; outro tipo observa a personalidade de adultos que foram adotados quando crianças, comparando à dos pais biológicos e dos pais adotivos. Todos esses estudos apontam um efeito considerável dos genes sobre a personalidade adulta, e apenas efeitos insignificantes de acontecimentos da infância. Gêmeos idênticos criados separados são muito mais parecidos, quando adultos, do que gêmeos fraternos criados juntos, no que diz respeito a autoritarismo, religiosidade, satisfação no trabalho, conservadorismo, raiva, depressão, inteligência, alcoolismo, bem-estar e tendência a neuroses, para citar apenas alguns aspectos. Ao mesmo tempo, os adotados, ao chegarem à idade adulta, são muito mais parecidos com os pais biológicos do que com os adotivos. Nenhum evento da infância contribui de maneira significativa para essas características.

Isso quer dizer que não tem valor a nota promissória assinada por Freud e seus seguidores quanto à possibilidade de acontecimentos da infância determinarem o curso da vida adulta. Acredito que muitos dos meus leitores estejam injustificadamente preocupados com o passado e excessivamente passivos quanto ao futuro, porque se acreditam aprisionados pelos eventos desagradáveis de sua história pessoal; daí a ênfase que dou ao assunto. Essa atitude constitui também a infraes-

estrutura filosófica sobre a qual se assenta a vitimologia que varreu a América desde o glorioso começo do movimento pelos direitos civis, e que ameaça atacar o individualismo saudável e o senso de responsabilidade pessoal que sempre foram a marca do país. Causa um efeito libertador o simples fato de saber que os acontecimentos do passado, na verdade, exercem pouca ou nenhuma influência sobre a vida adulta, e essa liberação é o ponto principal desta seção. Portanto, se você está entre aqueles que se veem forçados pelo passado em direção a um futuro infeliz, tem todas as razões para se livrar dessa ideia.

Outra teoria amplamente disseminada, agora transformada em dogma, que também aprisiona as pessoas em um passado negativo é a hidráulica da emoção. Esta foi realizada por Freud, e se insinuou, sem muito questionamento sério, tanto na cultura popular quanto no meio acadêmico. Hidráulica emocional é, de fato, o verdadeiro significado de "psicodinâmica", o termo geral utilizado para descrever as teorias de Freud e todos os seus sucessores. As emoções são vistas como forças dentro de um sistema fechado por uma membrana impermeável, como um balão. Se você não se permitir expressar uma emoção, ela vai forçar a saída em algum outro ponto, geralmente como um sintoma indesejável.

No campo da depressão, uma negação dramática veio através de um exemplo terrível. A terapia cognitiva, hoje a mais utilizada e eficaz para o tratamento da depressão, surgiu da desilusão de Aaron (Tim) Beck com a premissa da hidráulica emocional. Eu assisti à criação. De 1970 a 1972, fiz residência em psiquiatria com Tim, enquanto ele procurava o caminho da terapia cognitiva. Conforme contou o próprio Tim, sua experiência crucial aconteceu no fim dos anos 50. Ele tinha terminado

o treinamento em terapia freudiana, e recebeu a incumbência de aplicar o que aprendera em um grupo de deprimidos. A psicodinâmica sustentava ser possível curar a depressão fazendo com que os pacientes se abrissem sobre o passado, discutindo catarticamente as mágoas e perdas sofridas.

Tim descobriu que não havia problema em levar as pessoas deprimidas a falar e se alongar sobre erros do passado. O problema era que, frequentemente, elas se desestruturavam, e Tim não conseguia encontrar meios de recompô-las. Isso chegou a levar a tentativas de suicídio, algumas fatais. A terapia cognitiva para a depressão desenvolveu-se como uma técnica de libertação de um passado infeliz através da mudança de ideia sobre o presente e o futuro. Técnicas de terapia cognitiva funcionam tão bem quanto antidepressivos, com a vantagem de evitarem a recorrência e a recaída. Por isso, incluo Tim Beck entre os grandes libertadores.

A raiva é outro aspecto em que o conceito de hidráulica emocional foi criticamente examinado. A sociedade norte-americana se expõe, ao contrário das culturas orientais. Nós consideramos honesto, justo e até saudável expressar nossa raiva. Então, gritamos, protestamos, brigamos. Parte da razão para nos permitirmos isso é que acreditamos na teoria psicodinâmica da raiva: se não for expressa, vai sair em outro lugar, mais destrutivamente, como nas doenças cardíacas. Mas essa teoria se mostrou falsa; na verdade, o que acontece é o contrário. A expressão da raiva e a insistência na invasão produzem mais doenças cardíacas e mais raiva.

A franca expressão de hostilidade revela-se a verdadeira culpada pelas doenças do coração do tipo A. Por outro lado, a premência de tempo, a competitividade e a supressão da

raiva não parecem exercer um papel importante na formação de doenças do coração. Em um estudo, 255 estudantes de medicina fizeram um teste de personalidade que media o grau de hostilidade. Vinte e cinco anos mais tarde, verificou-se que os mais raivosos tinham cerca de cinco vezes mais doenças de coração do que os menos raivosos. Em outro estudo, os homens com o maior risco de futuras doenças cardíacas foram exatamente aqueles com vozes mais explosivas, mais irritados quando forçados a esperar e com a raiva mais direcionada. Em estudos experimentais, estudantes do sexo masculino tiveram a pressão sanguínea diminuída ao sufocarem a raiva, e aumentada ao expressarem seus sentimentos. A expressão da raiva também faz subir a pressão das mulheres. Em contraste, a receptividade em reação à invasão faz descer.

Quero sugerir outro modo de ver a emoção, que é mais compatível com as evidências. As emoções, na minha opinião, são envolvidas por uma membrana altamente permeável, que se chama "adaptação", como vimos no capítulo anterior. As evidências demonstram claramente que, quando acontecem eventos positivos e negativos, existe uma temporária explosão de humor na direção certa. Geralmente, porém, depois de um curto período de tempo, o humor se acomoda em seus limites estabelecidos. Isso nos diz que as emoções se dissipam por si mesmas. Sua energia atravessa a membrana, e por "osmose emocional" a pessoa volta à sua condição básica. Quando expressamos e insistimos nas emoções, porém, elas se multiplicam e nos prendem no círculo vicioso de uma volta infrutífera aos erros do passado.

A pouca apreciação de acontecimentos positivos do passado e a ênfase excessiva dada aos negativos são as responsáveis

pelo enfraquecimento da serenidade, do contentamento e da satisfação. Existem duas maneiras de trazer esses sentimentos do passado para uma região de contentamento e satisfação. A gratidão aumenta a apreciação dos eventos positivos vividos, e ao fazer o perdão reescrever a história, diminuímos o poder que os acontecimentos negativos têm de instilar amargura, podendo de fato transformar más lembranças em boas.

GRATIDÃO

Vamos começar pelo mais bem documentado teste de gratidão, desenvolvido por Michael McCullough e Robert Emmons, que são pesquisadores da gratidão e do perdão, bastante respeitados nos Estados Unidos. Mantenha à mão a sua contagem de pontos, porque vamos nos referir a ela conforme formos avançando no capítulo.

PESQUISA DE GRATIDÃO

Usando como guia a escala apresentada a seguir, escreva um número ao lado de cada afirmativa, para indicar o quanto você concorda com ela.

- 1 = Discordo veementemente
- 2 = Discordo
- 3 = Discordo ligeiramente
- 4 = Neutro
- 5 = Concordo ligeiramente
- 6 = Concordo
- 7 = Concordo veementemente

1. Tenho muito o que agradecer na vida.

- 7 2. Se eu fizesse uma lista de tudo o que tenho a agradecer, seria uma lista muito longa.
- 7 3. Quando olho para o mundo, não vejo muitos motivos para agradecer.
- 7 4. Sou grato(a) a muita gente.
- 7 5. Com o passar dos anos, cada vez mais me sinto inclinado(a) a apreciar as pessoas, os acontecimentos e as situações que fazem parte da história da minha vida.
- 7 6. Pode passar muito tempo ainda, antes que eu me sinta grato(a) a alguém ou a alguma coisa.

Instruções para a contagem de pontos

- 1 - Some os pontos dos itens 1, 2, 4 e 5.
- 2 - Reverta os pontos marcados para os itens 3 e 6. Ou seja: se você marcou "7", mude para "1", se marcou "6", mude para "2" etc.
- 3 - Some os pontos resultantes da reversão dos itens 3 e 6 com o total dos itens 1, 2, 4 e 5. Vamos chamar este número de total GQ-6. O resultado deve ficar entre 6 e 42.

Com base em uma amostra de 1.224 adultos que fizeram o teste recentemente em uma das atividades do site *Spirituality and Health*, aqui estão alguns pontos de referência para você se situar.

Se você marcou 35 pontos ou menos, está no quarto inferior da amostra, em termos de gratidão. Se você marcou entre 36 e 38, está na metade inferior das pessoas que responderam à pesquisa. Se marcou entre 39 e 41, está no quarto superior. E se marcou 42, está no oitavo superior. As mulheres conseguem

um total de pontos ligeiramente mais alto que os homens, e os mais velhos superam os mais jovens.

Passei mais de trinta anos dando aulas de psicologia na Universidade da Pensilvânia: introdução à psicologia, aprendizagem, motivação, clínica e psicopatologia. Adoro ensinar, mas o que me deu mais prazer foi ensinar Psicologia Positiva nos últimos quatro anos. Uma das razões para isso é que, ao contrário de outras matérias, as questões são aplicáveis à vida real, significativas e capazes de operar mudanças.

Houve um ano, por exemplo, em que eu estava às voltas com a tarefa de “estabelecer um contraste entre fazer alguma coisa divertida e fazer alguma coisa altruísta”. Então, criamos um exercício que tinha valor por si mesmo. Marisa Lascher, uma das estudantes menos convencionais, sugeriu que tivéssemos uma “Noite da Gratidão”. Os alunos trariam alguém que tivesse sido importante em sua vida, mas a quem nunca haviam agradecido adequadamente. O agradecimento seria em forma de relato, e haveria um debate em seguida. Os convidados só saberiam do motivo da reunião quando chegassem lá.

Marcamos o encontro para daí a um mês, em uma noite de sexta-feira, com alguns quicijos e vinhos, e a classe reunida em torno de sete convidados vindos de várias partes do país – três mães, dois amigos íntimos, um colega de quarto e uma irmã mais nova. Para que a duração do encontro não passasse de três horas, tivemos de restringir os convidados a apenas um terço da turma. Eis o que Patty disse à mãe:

Como avaliar uma pessoa? É possível medir seu valor como se fosse uma pepita de ouro das mais puras, de

24 quilates, brilhando mais que as outras? Se nosso valor interior fosse visível, eu não precisaria estar aqui falando para vocês. Como não é, vou descrever a alma mais pura que conheço: minha mãe. Agora mesmo. Ela está lá me olhando, uma sobrancelha levantada... Não, mãe, você não foi escolhida por ter a mente mais pura, mas é a pessoa mais genuína e cândida de coração que já conheci...

Ainda me surpreendo quando um completo estranho procura você para falar da perda de seu animalzinho de estimação, e você chora junto, como se a perda fosse sua. Você oferece conforto em um momento de tristeza. Quando eu era criança, não entendia bem, mas hoje percebo que é apenas o seu coração autêntico se oferecendo em um momento de necessidade...

Em meu coração não há nada além de alegria, quando falo da pessoa mais maravilhosa que conheço. Espero algum dia me tornar como esta pepita de ouro que tenho diante de mim. Você atravessa a vida com a mais perfeita humildade, nem mesmo uma única vez esperando por um agradecimento, mas desejando simplesmente que as pessoas tenham aproveitado o tempo que passaram a seu lado.

Quando Patty terminou, ninguém na sala tinha os olhos secos. Sua mãe murmurou, contendo as lágrimas: "Você vai ser sempre a minha Patty Pimentinha." Mais tarde, um aluno comentou que todos choravam: os que agradeciam, os que recebiam o agradecimento e os que observavam. "Comecei a chorar sem nem saber por quê." O choro é extraordinário, e

quando todos choram, é sinal de que aconteceu algo que tocou o rizoma que se espalha por baixo da humanidade.

Guido escreveu uma canção engraçada que cantou com acompanhamento de violão, agradecendo a amizade de Miguel:

Somos dois machos, e não vou lhe cantar uma canção
de amor,
Mas quero que saiba o quanto é importante.
Se precisar de um amigo, conte comigo;
Chame "Guido", e eu estarei lá.

Sarah falou assim para Rachel:

Na nossa sociedade, os mais jovens costumam ser deixados de lado quando se procura alguém com muita força. O que espero, ao trazer aqui esta noite uma pessoa mais jovem que eu, é que vocês repensem as certezas que têm quando pensam em alguém a quem possam admirar. De muitas maneiras, eu pretendo ser como a minha irmã mais nova, Rachel...

Rachel tem um jeito extrovertido e falante que sempre invejei. Apesar da idade, ela não tem medo de conversar com quem quer que seja. Isso começou muito cedo, quando ela era praticamente um bebê, para desespero de minha mãe. Uma ida ao parquinho era um perigo, porque Rachel não tinha medo de estranhos, e certa vez se afastou, conversando com um desconhecido. Quando eu cursava o ensino médio e ela ainda estava no fundamental, tornou-se amiga de um grupo animado de garotas

que eu mal conhecia, apesar de sermos todas do último ano. Eu fiquei surpresa, mas cheia de inveja. Afinal, elas deveriam ser minhas amigas. Quando perguntei como aquilo tinha acontecido, ela deu de ombros e explicou que, um dia, tinha começado a conversar com elas do lado de fora da escola.

Quando, ao fim do semestre, fizemos uma avaliação do curso, “a sexta-feira 27 de outubro foi uma das melhores noites da minha vida” não foi um comentário isolado, tanto dos que observaram como dos que participaram ativamente. De fato, a Noite da Gratidão é agora o ponto alto da classe. Como professor e como ser humano, é difícil ignorar tudo isso. Em nossa cultura, não contamos com um veículo para dizer às pessoas que têm mais importância para nós o quanto somos gratos a elas por existirem – e mesmo quando sentimos o impulso de fazer isso, nos retraímos, embaraçados. Então, vou apresentar dois exercícios de gratidão. O primeiro é para todos os leitores, e não apenas para os que tenham uma pontuação baixa em gratidão ou em satisfação com a vida:

Escolha uma pessoa importante para você por ter feito uma grande diferença positiva na sua vida, mas a quem nunca tenha expressado gratidão. (Não confunda essa escolha com um recente amor romântico nem pense na possibilidade de ganhos futuros.) Escreva um testemunho de tamanho suficiente para encher uma página. Não tenha pressa; eu e meus alunos levamos várias semanas, escrevendo sempre que as ideias vinham, fosse no trajeto entre um local e outro ou antes de dormir. Convide a

pessoa para ir até a sua casa ou vá até a casa dela. É importante que seja feito pessoalmente, não por escrito ou por telefone. Não informe com antecedência o motivo da visita; um simples “quero te ver” é suficiente. Vinho e queijo não têm importância, mas vale a pena ter uma versão escrita para oferecer como lembrança do momento. Depois das conversas iniciais, dê seu testemunho com calma, em voz alta, com expressão e olho no olho. Então, espere pela reação. Relembre com aquela pessoa os fatos que a fizeram tão importante para você. (Se for muito emocionante, mande uma cópia para mim, no endereço seligman@psych.upenn.edu.)

A Noite da Gratidão teve um impacto tão forte, que não foi preciso experiência alguma para me convencer de seu poder. Pouco tempo depois, porém, a primeira experiência controlada desse tipo foi bater em minha mesa de trabalho. Robert Emmons e Mike McCullough pediram a pessoas escolhidas ao acaso que, durante duas semanas, anotassem diariamente acontecimentos que lhes inspirassem gratidão, aborrecimento ou fossem simples situações de vida. Alegria, felicidade e satisfação com a vida aumentaram rapidamente em função da gratidão. Portanto, se os seus resultados nos testes de satisfação com a vida ou de gratidão ficaram situados na metade inferior da contagem de pontos, o segundo exercício é para você. Nas próximas duas semanas, reserve cinco minutos toda noite, de preferência imediatamente antes de se preparar para dormir. Prepare um bloco com 14 páginas, uma para cada dia. Na primeira noite, faça novamente os testes Escala de Satisfação com a Vida (página 106) e Escala Geral de Felicidade (página

80) e anote os pontos alcançados. Então, pense nas 24 horas anteriores e faça uma lista de até cinco fatos acontecidos neste período que tenham feito você sentir gratidão. Eis alguns exemplos comuns: “por acordar de manhã”, “pela generosidade dos amigos”, “pela determinação que Deus me deu”, “pelos pais maravilhosos”, “pela boa saúde” e “pelos Rolling Stones” (ou por alguma outra inspiração artística). Na última noite, duas semanas depois do início, repita os testes Escala de Satisfação com a Vida e Escala Geral de Felicidade, comparando os resultados com os da primeira noite. Se funcionar, incorpore a atividade à sua rotina noturna.

PERDOAR E ESQUECER

O que você sente em relação ao passado – satisfação ou orgulho versus amargura ou vergonha – depende inteiramente das suas lembranças. Não existe outra fonte. A razão pela qual a gratidão contribui para aumentar a satisfação com a vida é que ela amplia as boas lembranças do passado – a intensidade, a frequência e a graça. Outra estudante, que homenageou a mãe, escreveu: “Minha mãe disse que vai guardar aquela noite para sempre. O exercício foi a oportunidade de finalmente dizer o quanto ela significa para mim. Falei do fundo do peito! Passamos alguns dias nas nuvens. Sempre penso naquela noite.”

Ela passou alguns dias nas nuvens porque sua consciência foi tomada por frequentes pensamentos positivos acerca das coisas boas que a mãe fazia. Esses pensamentos tornaram-se mais intensamente positivos, e a graça inspirou a felicidade (“Que grande pessoa!”). O contrário também se aplica às lembranças negativas. A divorciada que só tem pensamentos sobre o ex-marido ligados à traição e à mentira, e o palestino

que lembra com ódio a invasão da terra natal são exemplos de amargura. Pensamentos negativos, intensos e frequentes acerca do passado são a matéria-prima que impede a satisfação, tornando impossíveis a serenidade e a paz.

Isso se aplica igualmente aos indivíduos e às nações. Os líderes que relembram incessantemente a seus seguidores a longa história de afrontas (reais e imaginárias) sofridas pela nação tornam o povo violento e vingativo. Slobodan Milosevic, ao trazer à memória dos sérvios os seis séculos de atrocidades cometidas contra eles, favoreceu uma década de guerra e genocídio nos Bálcãs. Em Chipre, depois que assumiu o poder, o arcebispo Makarios continuou a fomentar o ódio contra o povo turco, tornando quase impossível a reconciliação entre gregos e turcos, e contribuindo em muito para a catastrófica invasão pelo exército da Turquia. Na América contemporânea, demagogos usam a questão racial, lembrando a escravidão (ou supostos casos de discriminação) em toda e qualquer oportunidade e despertando o mesmo espírito de vingança em seus seguidores. Esses políticos podem conseguir popularidade a curto prazo, mas a longo prazo é provável que a explosão de violência e ódio preparada por eles venha a ferir gravemente o próprio grupo que dizem querer ajudar.

Nelson Mandela, ao contrário, procurou interromper a retaliação contínua. Como líder da África do Sul, recusou-se a mergulhar na tristeza do passado, e comandou a nação dividida rumo à reconciliação. Yakubu Gowon, da Nigéria, evitou um genocídio, trabalhando arduamente para que os ibos não fossem castigados depois que a rebelião do povo de Biafra foi esmagada, no final dos anos 60. Jawaharlal "Pandit" Nehru, um discípulo do Mahatma Gandhi, garantiu a suspensão das

hostilidades contra os muçulmanos da Índia, depois que o país foi dividido em 1947. O governo assumiu o controle e interrompeu a matança, deixando os muçulmanos protegidos.

O cérebro humano evoluiu para garantir que ~~nossa luta~~ contra as emoções negativas favoreça as emoções positivas – liberadoras, construtivas e duradouras, mas muito mais frágeis. A única saída deste deserto emocional é promover uma mudança nas ideias, reescrevendo o passado: perdendo, esquecendo ou apagando as lembranças ruins. Não existem, porém, meios conhecidos de aumentar o esquecimento e suprimir a memória diretamente. Na verdade, tentativas explícitas de dominar os pensamentos têm efeito contrário, aumentando a probabilidade de que venha à mente a imagem do objeto proibido. (Por exemplo: procure ~~não pensar em um~~ urso branco nos próximos cinco minutos.) Isso faz do perdão, que deixa a memória intacta, mas transforma ou mesmo afasta a dor, como única estratégia viável para uma releitura do passado. Antes porém de discutirmos o perdão, precisamos perguntar por que tanta gente se apega – na verdade, abraça apaixonadamente – a pensamentos amargos sobre o passado. Por que a releitura positiva do que se passou não é a abordagem mais natural das ofensas sofridas?

Infelizmente, existem boas razões para se apegar à tristeza, e é preciso fazer um balanço antes de tentar reescrever o passado por meio do perdão (ou do esquecimento ou da supressão). Estas são algumas das razões mais comumente apresentadas para se apegar ao rancor por causa de antigas ofensas:

- É injusto perdoar. O perdão prejudica a motivação que nos levaria a perseguir e castigar o culpado, e vai

minando a raiva justa, que poderia ser aproveitada para ajudar outras vítimas.

- O perdão talvez signifique prova de amor pelo culpado, mas demonstra falta de amor pela vítima.
- O perdão impede a vingança, que é justa e natural.

Por outro lado, porém, o perdão transforma a tristeza em neutralidade, ou mesmo em lembranças tingidas de cores mais positivas, tornando possível uma satisfação muito mais intensa com a vida. "Não perdoadando, você não atinge o culpado, mas perdoadando, você se liberta." A saúde física, especialmente em termos cardiovasculares, é em geral melhor nos indivíduos que perdoam do que nos que não perdoam. E quando é seguido pela reconciliação, o perdão pode melhorar muito as suas relações com aquele que foi perdoado.

Não me cabe discutir com você o peso a ser atribuído aos prós e contras, quando você for decidir se vale a pena acabar com o rancor. Isso depende dos seus valores. Meu objetivo é simplesmente expor a relação inversa que existe entre rancor e satisfação com a vida.

Sua disposição de perdoar uma ofensa não depende somente de como você equilibra racionalmente os prós e contras, mas também da sua personalidade. A seguir, você vai encontrar uma escala desenvolvida por Michael McCullough e seus colegas, que mede o seu grau de generosidade com referência a uma ofensa grave sofrida. Para fazer o teste, pense em uma pessoa específica que tenha ofendido você seriamente há pouco tempo.

MOTIVAÇÃO PARA A TRANSGRESSÃO

Para responder às questões seguintes, indique os seus pensamentos e sentimentos atuais a respeito da pessoa que feriu você. Queremos saber como se sente *neste exato momento*. Na direção de cada item, faça um círculo em volta do número que corresponde à sua resposta.

	DISCORDO INTEIRAMENTE (1)	DISCORDO (2)	NEUTRO (3)	CONCORDO (4)	CONCORDO INTEIRAMENTE (5)
1. Ele/ela vai me pagar.	1	2	3	4	5
2. Estou tentando manter o máximo de distância possível entre nós.	1	2	3	4	5
3. Tomara que aconteça alguma coisa ruim com ele/ela.	1	2	3	4	5
4. Estou vivendo como se ele/ela não existisse ou não estivesse por perto.	1	2	3	4	5
5. Não confio nele/ela.	1	2	3	4	5
6. Quero que ele/ela tenha o que merece.	1	2	3	4	5
7. Acho difícil tratá-la com delicadeza.	1	2	3	4	5
8. Eu já estou evitando.	1	2	3	4	5
9. Vou ajustar as contas com ele/ela.	1	2	3	4	5
10. Cortei relações com ele/ela.	1	2	3	4	5
11. Quero vê-la em péssima situação.	1	2	3	4	5
12. Eu me afastei dela/dela.	1	2	3	4	5

Instruções para a contagem de pontos

Motivação para afastamento

Some os pontos dos sete itens que tratam do afastamento: 2, 4, 5, 7, 8, 10 e 12. ____

Nos Estados Unidos, a média dos adultos é em torno de 12,6. Acima de 17,6, você está na terça parte que mais se afasta, e com 22,8 ou mais, você está entre os 10 por cento que mais se afastam. Se a sua pontuação no teste foi alta, os exercícios de perdão apresentados a seguir podem ser úteis para você.

Motivação para vingança

Some os pontos dos cinco itens que tratam da vingança: 1, 3, 6, 9 e 11. ____

Se tiver marcado em torno de 7,7, você está na média. Se tiver marcado 11 ou mais, você se inclui na terça parte mais vingativa, e acima de 13,2, você está na décima parte mais vingativa. Se a sua pontuação foi alta, os exercícios de perdão apresentados a seguir podem ser úteis para você.

COMO PERDOAR

"Mãe foi assassinada. Havia sangue no tapete, nas paredes. O sangue cobria..." Na manhã de ano-novo de 1996, Everett Worthington, psicólogo que escreveu um livro definitivo sobre perdão, recebeu de seu irmão o mais terrível dos telefonemas. Quando o Dr. Worthington chegou a Knoxville, ficou sabendo que sua mãe idosa tinha sido espancada até a morte, com um pé de cabra e um taco de beisebol. Ela foi estuprada com uma garrafa de vinho e a casa estava toda revirada. A história de seu esforço para perdoar seria por si só um exemplo maravilhoso,

ainda mais vindo de um importante pesquisador do assunto. É um ensinamento moral que recomendo aos leitores que desejam perdoar, mas não conseguem. Worthington descreve um processo em cinco etapas (embora nenhuma delas seja rápida ou fácil) a que chamou REACII:

O "R" corresponde à *recordação* da ofensa, da maneira mais objetiva possível. Não pense no outro como uma pessoa má. Não ceda à autopiedade. Respire lenta e profundamente, para se acalmar, enquanto visualiza o evento. Worthington descreve uma possível cena:

Imaginei como dois jovens talvez se sentissem, ao se prepararem para roubar uma casa... Na rua escura, estavam nervosos.

- É essa - disse um deles. - Não tem ninguém em casa.

- Não tem carro na garagem - disse o outro.

- Deveriam estar em alguma festa de ano-novo.

Eles não tinham como saber que mamãe não dirigia e, por isso, não tinha carro.

- Ah, não - ele deve ter pensado. Ela me viu. Isso não podia acontecer... De onde saiu essa velha? Isso é terrível. Ela pode me reconhecer. Eu vou pra cadeia. Ela vai arruinar minha vida.

O "E" corresponde à *empatia*. Procure entender pelo ponto de vista da pessoa que praticou a ofensa por que ela teria feito aquilo. Não é fácil, mas crie uma história plausível que o transgressor poderia contar, se alguém lhe perguntasse. Para facilitar, lembre-se do seguinte:

- Quando as pessoas sentem sua sobrevivência ameaçada, elas ferem inocentes.
- Aqueles que atacam geralmente estão assustados, ansiosos e magoados.
- O que leva uma pessoa a atacar outra é a situação em que ela se encontra, não sua personalidade subjacente.
- As pessoas em geral não pensam que vão ferir o outro; elas apenas se descontrolam.

O “A” corresponde a *altruísmo*. O dom altruístico do perdão é outra etapa difícil. Primeiro, lembre-se de uma situação em que você agiu mal, sentiu-se culpado e foi perdoado. Essa foi uma dívida que você recebeu porque precisava, e ficou agradecido por isso. E uma dívida faz bem a quem recebe e a quem oferece. Como se diz:

Se você quer ser feliz...
... por uma hora, tire um cochilo.
... por um dia, vá pescar.
... por um mês, case-se.
... por um ano, receba uma herança.
... pela vida toda, ajude alguém.

Mas não oferecemos essa dívida por interesse próprio; é para o bem do transgressor. Diga a si mesmo que você pode ficar acima da mágoa e da vingança. Perdoar de má vontade não adianta; você não se sentirá livre.

O "C" corresponde a *compromisso*, quando você se compromete publicamente a perdoar. Nos grupos de Worthington, os clientes assinam um "certificado de perdão", escrevem uma carta perdoadando o transgressor, anotam no diário, compõem uma canção ou um poema, ou contam a um amigo de confiança o que fizeram. Tudo isso são contratos de perdão que levam à etapa final.

O "II" corresponde a *honrar o perdão*. É mais uma etapa difícil, porque as lembranças voltam. Perdão não é uma borra-cha que apaga o passado; é uma mudança no que as lembranças trazem com elas. É importante saber que lembrar não significa guardar rancor. Não fique remoendo as lembranças, pensando em vingança. Lembre-se de que já perdoou. Leia os documentos que garantem isso.

Tudo isso pode lhe parecer um discurso piegas destinado a convencer você. O que faz desse método uma ciência é o fato de existirem pelo menos oito estudos de controle de resultados que medem as consequências de procedimentos como REACH. No maior e mais benfeito estudo até hoje, um grupo de pesquisadores de Stanford, liderados por Carl Thoresen, dividiram 259 adultos escolhidos ao acaso em dois grupos. Um deles participou de um workshop sobre o perdão, com duração de nove horas (seis sessões de noventa minutos), e o outro formou um grupo de controle para simples avaliação. Os componentes da intervenção foram cuidadosamente estudados e comparados com aqueles apontados aqui, com ênfase em ofender-se menos e em passar em revista a história da ofensa, com vistas a uma perspectiva mais objetiva. Menos raiva, menos estresse, mais otimismo, sensação de saúde melhor e mais perdão foram os resultados, com efeitos consideráveis.

PENSANDO NA VIDA

O modo como você se sente em relação à sua vida é uma questão incerta, e uma avaliação precisa da sua trajetória é importante na tomada de decisões para o futuro. Sentimentos irrelevantes e momentâneos de tristeza ou alegria podem atrapalhar sua avaliação da qualidade da vida como um todo. Uma recente rejeição no amor faz despencar a satisfação, e os dias seguintes a um aumento de salário são de um contentamento inflado artificialmente.

Veja como eu faço. Logo depois do ano-novo, reservo meia hora de calma para preencher uma “retrospectiva de janeiro”. Procuro um dia que não esteja próximo de satisfações ou aborrecimentos momentâneos, e vou ao computador, onde guardo uma cópia das retrospectivas dos dez anos anteriores, para comparação. Em uma escala de 1 a 10 (péssimo a perfeito), classifico minha satisfação com a vida em cada um dos aspectos que têm valor para mim, e escrevo alguma coisa para resumir. Os aspectos valorizados por mim podem ser diferentes dos seus. Os meus são:

- Amor
- Profissão
- Finanças
- Diversão
- Amigos
- Saúde

- Produtividade
- Geral

Tenho mais uma categoria, "Trajetória", em que analiso as mudanças ano a ano e seu curso no decorrer de uma década.

Recomendo-lhe o mesmo procedimento. É esclarecedor, evita a decepção e orienta futuras ações. Parafraseando Robertson Davies: "Pese a vida uma vez por ano. Se achar que algum dos aspectos está ficando de lado, mude de vida. Geralmente, você acaba descobrindo que a solução está nas suas próprias mãos."

Este capítulo perguntou quais variáveis sob o seu controle voluntário (V) podem contribuir para que você se situe permanentemente na parte superior da faixa de variação dos seus limites de felicidade. Esta seção abordou em V as suas emoções positivas (satisfação, contentamento, realização, orgulho e serenidade) em relação ao passado. Existem três maneiras de sentir uma satisfação permanente com o passado. A primeira é intelectual – abandonar a ideia de que o passado determina o futuro. O determinismo inflexível que sustenta esse dogma é infrutífero empiricamente e nada óbvio filosoficamente, e a passividade gerada por ele é imobilizadora. O segundo e o terceiro Vês são emocionais, e ambos envolvem uma mudança voluntária nas recordações. Uma gratidão maior pelas coisas boas do passado intensifica as lembranças positivas, e aprender a perdoar antigas ofensas dissipa a tristeza que torna impossível a satisfação. No próximo capítulo, vamos ver as emoções positivas quanto ao futuro.

Otimismo em Relação ao Futuro

Entre as emoções positivas em relação ao futuro estão a fé, a confiança, a esperança e o otimismo. Otimismo e esperança estão bem explicados, já que foram objeto de milhares de estudos empíricos e, o melhor de tudo, podem ser desenvolvidos. O otimismo e a esperança aumentam a resistência a depressão que se segue a acontecimentos ruins, melhoram o desempenho profissional – especialmente em tarefas difíceis – e a saúde física. Comece por testar o seu otimismo. Você pode fazer este teste aqui no livro ou então na web, onde poderá verificar a sua situação em relação a outras pessoas do mesmo gênero, idade e área de trabalho.

TESTE O SEU OTIMISMO

Leve o tempo que for preciso para responder a cada uma das perguntas. O teste leva, em média, cerca de dez minutos. Não existem respostas certas nem erradas. Se você leu *Aprenda a ser otimista*, já fez uma versão diferente deste teste e alguns dos exercícios que vêm a seguir.

Leia a descrição de cada situação e imagine que está acontecendo a você. Provavelmente, vai haver algumas que você nunca experimentou, mas não faz mal. Ou talvez aconteça de nenhuma das duas respostas ser a ideal; vá em frente, e escolha A ou B – a que se aplicar mais proximamente a você. Pode ser que algumas das respostas soem mal, mas não escolha a que *acha* que deveria ou que pareceria correta para os outros; escolha a opção que seria mais provavelmente a sua.

Marque apenas uma resposta por pergunta. Por enquanto, ignore os códigos de três letras (PmB, PvG e outros).

1. O que aconteceu depois de uma briga com o seu/sua parceiro(a).

PmG

- | | |
|---|---|
| A. Eu o/a perdoei. | 0 |
| ☒ B. Eu sempre perdoo. | 1 |

2. Você esqueceu o aniversário de seu/sua parceiro(a).

PmB

- | | |
|--|---|
| ☒ A. Não sou bom/boa em lembrar aniversários. | 1 |
| B. Estava preocupado(a) com outras coisas. | 0 |

3. Você recebe uma flor de um(a) admirador(a) secreto(a).

PvG

- | | |
|--|---|
| ☒ A. Ele/ela se sente atraído(a) por mim. | 0 |
| B. Sou uma pessoa popular. | 1 |

4. Você concorre a uma eleição para um cargo na comunidade e vence.

PvG

- | | |
|---|---|
| A. Dediquei um bocadinho de tempo e energia à campanha. | 0 |
| ☒ B. Trabalho duro em tudo o que faço. | 1 |

5. Você falta a encontro importante.

PvB

- | | |
|--|---|
| A. Às vezes, a memória me falha. | 1 |
| ☒ B. Às vezes, esqueço de verificar a agenda. | 0 |

6. Você oferece um jantar que é um sucesso.

PmG

- | | |
|--|---|
| A. Foi uma noite de especial inspiração. | 0 |
| ☒ B. Sei receber bem. | 1 |

7. Você tem de pagar uma multa à biblioteca por ter deixado de devolver um livro dentro do prazo.

PmB

- | | |
|--|---|
| ☒ A. Quando me envolvo na leitura, me esqueço das obrigações. | 1 |
| B. Eu me envolvi com um relatório, e me esqueci de devolver o livro. | 0 |

8. As suas ações lhe renderam um bocado de dinheiro.

PmG

- | | |
|---|---|
| A. Meu corretor decidiu arriscar em alguma coisa nova. | 0 |
| ☒ B. Meu corretor é um excelente investidor. | 1 |

9. Você vence uma competição esportiva.

PmG

- | | |
|--|---|
| ☒ A. Eu estava me sentindo imbatível. | 0 |
| B. Treinei muito. | 1 |

10. Você se saiu mal em uma prova importante.

PvB

- | | |
|--|---|
| A. Não fui tão inteligente quanto as outras pessoas que fizeram a prova. | 1 |
| ☒ B. Não me preparei bem para a prova. | 0 |

11. Você preparou uma refeição especial para um amigo, mas ele mal tocou na comida.

PvB

A. Não sou bom/boa cozinheiro(a). 1

☒ B. Preparei a comida com pressa. 0

12. Você perdeu uma partida esportiva para a qual vinha treinando havia muito tempo.

PvB

A. Não sou bom/boa atleta. 1

☒ B. Não sou bom/boa naquele esporte. 0

13. Você perdeu a paciência com um(a) amigo(a).

PmB

A. Ele/ela vive me provocando. 1

☒ B. Ele/ela estava de mau humor. 0

14. Você foi multado(a) por não ter entregue a declaração de imposto de renda a tempo.

PmB

A. Eu sempre deixo a declaração para depois. 1

☒ B. Eu me atrasei com a declaração este ano. 0

15. Você convida uma pessoa para sair, e ela recusa.

PvB

A. Eu estava em um mau dia. 1

☒ B. Fiquei nervoso(a) na hora de fazer o convite. 0

16. Em uma festa, muita gente quer dançar com você.

PmG

☒ A. Estou indo a festas demais. 1

B. Eu estava em boa forma naquela noite. 0

17. Você se saiu excepcionalmente bem em uma entrevista para um emprego.

PmG

- | | |
|--|---|
| ☒ A. Eu me senti extremamente confiante durante a entrevista. | 0 |
| B. Eu fiz uma boa entrevista. | 1 |

18. Seu chefe lhe dá pouco tempo para terminar um projeto, mas você consegue.

PvG

- | | |
|--|---|
| ☒ A. Sou bom/boa no que faço. | 0 |
| B. Sou uma pessoa eficiente. | 1 |

19. Você está se sentindo exausto(a) ultimamente.

PmB

- | | |
|---|---|
| A. Você nunca tem chance de relaxar. | 1 |
| ☒ B. Estive excepcionalmente ocupado(a) esta semana. | 0 |

20. Você salva uma pessoa que estava sufocada.

PvG

- | | |
|--|---|
| A. Conheço uma técnica que livra as pessoas da sufocação. | 0 |
| ☒ B. Sei o que fazer em situações de crise. | 1 |

21. Seu par romântico quer "dar um tempo".

PvB

- | | |
|---|---|
| A. Sou egocêntrico(a). | 1 |
| ☒ B. Não passo tempo bastante com ele/ela. | 0 |

22. Um(a) amigo(a) diz alguma coisa que fere os seus sentimentos.

PmB

- | | |
|---|---|
| A. Ele/ela sempre fala precipitadamente, sem pensar nos outros. | 1 |
| ☒ B. Ele/ela estava de mau humor e descontou em mim. | 0 |

23. Seu patrão pede um conselho seu.

PvG

- | | |
|---|---|
| A. Sou expert no assunto que ele me perguntou. | 0 |
| ☒ B. Sei dar bons conselhos. | 1 |

24. Um amigo agradece por você tê-lo ajudado a atravessar tempos difíceis.

PvG

- | | |
|--|---|
| A. Gosto de ajudar em tempos difíceis. | 0 |
| ☒ B. Eu me preocupo com as pessoas. | 1 |

25. Seu médico lhe diz que você está em boa forma física.

PvG

- | | |
|--|---|
| A. Faço questão de me exercitar frequentemente. | 0 |
| ☒ B. Sou muito consciente em relação à saúde. | 1 |

26. Seu/sua parceiro(a) leva você para passar um fim de semana romântico.

PmG

- | | |
|---|---|
| ☒ A. Ele/ela precisava passar uns dias fora. | 0 |
| B. Ele/ela gosta de explorar novas áreas. | 1 |

27. Pediram-lhe que tocasse um projeto importante.

PmG

- | | |
|---|---|
| ☒ A. Completei com sucesso um projeto similar. | 0 |
| B. Sou bom/boa supervisor(a). | 1 |

28. Você levou vários tombos quando estava esquiando.

PmB

- | | |
|--|---|
| ☒ A. Esquiar é difícil. | 1 |
| B. As trilhas estavam ruins. | 0 |

29. Você ganhou um prêmio importante.

PvG

- | | |
|---|---|
| ☒ A. Resolvi um problema importante. | 0 |
| ☐ B. Fui o(a) melhor funcionário(a). | 1 |

30. As suas ações estão em baixa constante.

PvB

- | | |
|--|---|
| ☒ A. Quando comprei as ações, não sabia muito do assunto. | 1 |
| ☐ B. Escolhi mal as ações. | 0 |

31. Você ganhou peso nas férias, e não consegue perder.

PmB

- | | |
|---|---|
| ☒ A. Dietas não funcionam a longo prazo. | 1 |
| ☐ B. A dieta que fiz não deu certo. | 0 |

32. Seu cartão de crédito não foi aceito em uma loja.

PvB

- | | |
|--|---|
| ☒ A. Às vezes, penso que tenho mais dinheiro. | 1 |
| ☐ B. Às vezes, me esqueço de pagar o cartão de crédito. | 0 |

A sua contagem de pontos, conforme indicado nas duas próximas sessões, explica as duas dimensões básicas do otimismo.

Chave de contagem de pontos

PmB _____ PmG _____

PvB _____ PvG _____

HoB _____ HoG _____

HoG menos HoB = _____

Existem duas dimensões cruciais no seu estilo explicativo: permanência e penetrabilidade.

Permanência

Aqueles que desistem facilmente acreditam que a causa dos maus eventos que lhes acontecem são permanentes – os maus eventos vieram para ficar, e vão estar sempre ali para afetar sua vida. Aqueles que resistem ao sentimento de impotência acreditam que as causas dos maus eventos são temporárias.

PERMANENTES (PESSIMISTAS) TEMPORÁRIAS (OTIMISTAS)

"Estou acabado."

"Estou exausto."

"Dietas nunca dão certo."

"Dietas não dão certo quando você não as segue."

"Você sempre reclama."



"Você reclama quando não arrumo meu quarto."

"O chefe é um cretino."

"O chefe está de mau humor."

"Você nunca fala comigo."

"Você não tem falado comigo ultimamente."

Se você pensa nas coisas ruins em termos de "sempre", "nunca" e de características fixas, isso significa que tem um estilo permanente, pessimista. Se você pensa em termos de "às vezes" e "ultimamente", qualificando os maus eventos de efêmeros, você tem um estilo otimista.

Agora, voltemos ao seu teste. Repare nos oito itens marcados com PinB (correspondente a *Permanent Bad* – permanentemente ruim), que são os de número 2, 7, 13, 14, 19, 22, 28 e 31. Estes indicam o quanto você acredita que as causas dos maus eventos sejam permanentes. Cada um deles, marcado com 0 no fim da linha, é otimista; cada um deles, marcado com 1, é pessimista. Então, por exemplo, se você ficou com "Não sou muito bom/boa em lembrar aniversários" (pergunta 2) em

vez de “Estava preocupado(a) com outras coisas”, para explicar o motivo de ter esquecido um aniversário, escolheu uma causa mais permanente e, portanto, mais pessimista.

Some os números da margem direita. Escreva o total na linha junto a PmB da chave de contagem de pontos. Se o seu total foi 0 ou 1, você é muito otimista nesta dimensão; 2 ou 3, moderadamente otimista; 4, na média; 5 ou 6, um pouco pessimista; e 7 ou 8, muito pessimista.

Quando falhamos, todos ficamos desanimados, pelo menos momentaneamente. É como um soco no estômago. Dói, mas a dor passa – para alguns, quase que na mesma hora. Esses são os que perfazem um total de 0 ou 1. Para outros, a dor perdura, e vai se cristalizando em ressentimento. Esses marcam 7 ou 8. Passam dias, e às vezes meses, se lamentando, ainda que tenha sido uma falha de pouca importância. Se o fracasso for importante, podem não se recuperar nunca.

O estilo otimista para bons eventos é exatamente o oposto do estilo otimista para maus eventos. Aqueles que acreditam terem os bons eventos causas permanentes são mais otimistas do que aqueles que acreditam serem as causas temporárias.

TEMPORÁRIAS (PESSIMISTAS)

“Meu dia de sorte.”

“Eu me esforcei.”

“Meu rival se cansou.”

PERMANENTES (OTIMISTAS)

“Sempre tenho sorte.”

“Tenho talento.”

“Meu rival não é bom.”

Ao explicarem para si mesmos os bons eventos, os otimistas apontam causas permanentes, como características e

capacidades. Os pessimistas apontam causas transitórias, como estado de espírito e esforço.

Você provavelmente notou que algumas perguntas do teste – exatamente a metade, na verdade – eram sobre bons eventos (“As suas ações lhe renderam um bocado de dinheiro”, por exemplo). Some os pontos das perguntas marcadas com PmG (*Permanent Good* – permanente bom). São as de números 1, 6, 8, 9, 16, 17, 26 e 27. As que valem um ponto são as respostas permanentes, otimistas. Some os números à direita de cada pergunta e escreva o total na linha ao lado de PmG na chave de contagem de pontos. Se o seu total for de 7 ou 8, você é muito otimista a respeito da probabilidade de os bons eventos permanecerem; 6, moderadamente otimista; 4 ou 5, na média; 3, moderadamente pessimista; e 0, 1 ou 2, muito pessimista.

Sempre que têm sucesso, aqueles que acreditam que os bons eventos têm causas permanentes esforçam-se ainda mais nas vezes seguintes. Aqueles que veem razões temporárias para os bons eventos podem desistir quando têm sucesso, acreditando que tudo não passou de um golpe de sorte. Aqueles que mais aproveitam o sucesso, quando as coisas começam a dar certo, são os otimistas.

Penetrabilidade: Específico versus Universal

A permanência está ligada ao tempo. A penetrabilidade está ligada ao espaço.

Veja este exemplo: em uma grande empresa de venda a varejo, metade dos funcionários do departamento de contabilidade foi despedida. Dois deles, Nora e Kevin, ficaram

deprimidos. Durante vários meses, não tinham disposição sequer para procurar outro emprego, e deixaram de lado suas declarações de imposto de renda ou qualquer coisa que lembrasse contabilidade. Nora, no entanto, continuou uma esposa dedicada e ativa. Sua vida social seguiu normalmente, a saúde se manteve boa e ela continuou a se exercitar três vezes por semana. Kevin, ao contrário, se isolou. Passou a ignorar a mulher e o filhinho, e vivia em silêncio. Recusava-se a ir a festas, dizendo que não queria ver ninguém. Não achava graça das piadas. Pegou uma gripe que durou todo o inverno, e desistiu de fazer suas caminhadas.

Algumas pessoas conseguem guardar organizadamente os problemas em um compartimento, tocando a vida mesmo quando um aspecto importante dela – o trabalho, por exemplo, ou a vida amorosa – está em pedaços. Outras deixam que um problema contamine todo o resto. Fazem uma verdadeira catástrofe. Em sua vida, quando uma linha se rompe, todo o tecido se desmancha.

Resumindo: aqueles que dão explicações *universais* para seus fracassos desistem de tudo quando uma área é atingida. Aqueles que dão explicações *específicas* podem sentir-se mal em relação a uma parte da vida, e no entanto tocar o restante normalmente. Existem algumas explicações universais e outras específicas para os maus eventos:

UNIVERSAIS (PESSIMISTAS)

"Todo professor é injusto."

"Sou repulsivo."

"Livros não servem para nada."

ESPECÍFICAS (OTIMISTAS)

"O professor Seligman é injusto."

"Ele me acha repulsivo."

"Este livro é inútil."

Nora e Kevin tiveram a mesma contagem de pontos altamente permanente na dimensão “permanência” do teste. Ambos eram pessimistas a esse respeito. Quando foram despedidos, ficaram deprimidos por longo tempo. Na dimensão “penetrabilidade”, porém, tiveram contagens de pontos opostas. Quando um evento negativo se abateu sobre eles, Kevin acreditou que tudo mais estaria comprometido. Com a dispensa do emprego, convenceu-se de que não era bom *em nada*. Nora acreditava que eventos negativos têm causas muito específicas; quando foi demitida, convenceu-se de que não era boa em contabilidade.

A dimensão “permanência” determina por quanto tempo a pessoa fica mal – com as explicações permanentes para acontecimentos ruins produzindo um desânimo duradouro, e as explicações temporárias gerando resistência. A dimensão “penetrabilidade” determina se o desânimo se espalha por outras situações ou se limita à situação original. Kevin foi uma vítima da dimensão “penetrabilidade”. Quando foi demitido, acreditou que a causa fosse universal, e desistiu dos outros aspectos da vida.

Isso também acontece com você? As perguntas que trazem a indicação PvB (*Pervasiveness Bad* – penetrabilidade ruim) são as de número 5, 10, 11, 12, 15, 21, 30 e 32. Some os números que estão à direita das respostas que você deu a essas perguntas e escreva o total na linha ao lado de PvB na chave de contagem de pontos. Quem teve um total de 0 ou 1 é muito otimista; 2 e 3, moderadamente otimista; 4, na média; 5 ou 6, moderadamente pessimista; e 7 ou 8, muito pessimista.

Agora, o oposto. O estilo otimista de explicação para eventos positivos é o oposto do estilo otimista de explicação

para eventos negativos. O otimista acredita que os eventos positivos vão influir positivamente em tudo que ele fizer, enquanto o pessimista acredita que tudo o que acontece de bom é causado por fatores específicos. Quando Nora foi convidada a fazer um serviço temporário para a mesma empresa de onde havia sido dispensada, pensou: "Até que enfim perceberam que não podem passar sem mim." Kevin, ao receber o mesmo convite, pensou: "Devem estar mesmo com falta de funcionários." Aqui estão alguns exemplos:

ESPECÍFICOS (PESSIMISTAS)

"Sou bom em matemática."

"Meu corretor conhece as ações ligadas a petróleo."

"Ela me achou atraente."

UNIVERSAIS (OTIMISTAS)

"Sou inteligente."

"Meu corretor conhece o mercado de ações."

"Sou atraente."

Some os pontos do seu otimismo para a penetrabilidade de eventos positivos. Os itens marcados com PvG (*Pervasiveness Good* – penetrabilidade boa) são os de número 3, 4, 18, 20, 23, 24, 25 e 29. Cada resposta seguida por um 0 é pessimista (específico). No número 24, em que a pergunta verifica como se sente diante do agradecimento de um amigo que recebeu a sua ajuda, você respondeu "Gosto de ajudar em tempos difíceis" (específico e pessimista) ou "Eu me preocupo com as pessoas" (universal e otimista)? Some os números à direita das suas respostas e escreva sobre a linha junto a PvG na chave de contagem de pontos. Quem consegue um total de 7 ou 8 pontos é muito otimista; 6, moderadamente otimista; 4 ou 5, na média; 3, moderadamente pessimista; e 0, 1 ou 2, muito pessimista.

A ESSÊNCIA DA ESPERANÇA

A esperança é um dos temas mais abordados por políticos, anunciantes e pregadores na televisão. O conceito de otimismo aprendido leva a esperança para o laboratório, onde pode ser dissecada, para que se compreenda como funciona. Ter ou não ter esperança depende da reunião de duas dimensões. Encontrar as causas permanentes e universais de eventos positivos, junto com as causas temporárias e específicas dos eventos negativos, é a arte da esperança; encontrar as causas permanentes e universais de eventos negativos, e ao mesmo tempo as causas específicas e temporárias de eventos positivos, é a prática do desespero.

Eventos negativos podem ser descritos com desalento ou com esperança, como nos exemplos seguintes:

COM DESALENTO

"Sou estúpido(a)."

"Os homens são tiranos."

"Cinquenta por cento de
possibilidade de ser câncer."

COM ESPERANÇA

"Estou mal hoje."

"Meu(minha) parceiro(a) estava de
mau humor."

"Cinquenta por cento de
possibilidade de não ser nada."

O mesmo se aplica aos eventos positivos:

COM DESALENTO

"Tenho sorte."

"Minha mulher encanta os clientes."

"Os Estados Unidos vão eliminar
os terroristas."

COM ESPERANÇA

"Tenho talento."

"Minha mulher encanta todo mundo."

"Os Estados Unidos vão eliminar
todos os inimigos."

Talvez a contagem de pontos mais importante do seu teste seja a da esperança (HoB – *I Hope Bad* [esperança ruim] e

HoG – *I Hope Good* [esperança boa]). Para calcular HoB, some os totais de PvB e PmB. Para calcular HoG, some os totais de PvG e PmG. Em seguida, subtraia o resultado de HoB do resultado de HoG. Se o resultado final ficar entre 10 e 16, isso quer dizer que você é uma pessoa extremamente esperançosa; de 6 a 9, moderadamente esperançosa; de 1 a 5, na média; de -5 a 0, moderadamente sem esperança; e abaixo de -5, severamente sem esperança.

Aqueles que dão explicações permanentes e universais para eventos positivos, além de explicações temporárias e específicas para eventos negativos, se recuperam decididamente dos problemas e embarcam facilmente na onda do sucesso. Aqueles que dão explicações temporárias e específicas para o sucesso e, ao mesmo tempo, explicações permanentes e universais para os reveses tendem a se desestruturar sob pressão – por longo tempo e nos vários setores da vida – e raramente aproveitam as vitórias para seguir em frente.

AUMENTANDO O OTIMISMO E A ESPERANÇA

Existe um método bem documentado para aumentar o otimismo. Consiste em reconhecer e afastar ideias pessimistas. Todos trazemos essa capacidade, e a utilizamos quando uma outra pessoa – alguém que esteja cobijando nosso emprego ou a pessoa amada, por exemplo – nos faz uma acusação falsa. “Você não merece ser vice-presidente do departamento de pessoal. É volúvel, egoísta e os seus colegas de trabalho não suportam você”, acusa o rival. Em resposta, você aponta as razões que provam que ele está errado: a avaliação altamente positiva que a equipe fez de você no ano anterior e a habilidade com que tratou os problemas criados pelos três funcionários mais difíceis



do departamento de marketing. Quando, porém, fazemos esse tipo de acusação a nós mesmos, é comum não conseguirmos revertê-las – embora sejam geralmente falsas. A solução para afastar as próprias ideias pessimistas é primeiro reconhecê-las, e depois tratá-las como se viessem de outra pessoa, um rival cuja única preocupação fosse tornar a sua vida um inferno.

 Aqui vai um cursinho rápido sobre como fazer isso. Assim que perceber ideias pessimistas tentando tomar conta de você, lute contra elas, usando o modelo dos cinco C's: contrariedade, crença, consequências, contestação e capacitação. Ao contestar efetivamente as crenças que resultam de uma contrariedade, você pode mudar a sua reação, de desânimo para disposição e bom humor.

Contrariedade. Meu marido e eu saímos para jantar sozinhos pela primeira vez depois do nascimento do bebê, e passamos a noite discutindo por tudo, desde o sotaque do garçom (se era autêntico) até o formato da cabeça do nosso filho (se parecia mais com o dos parentes do meu lado ou do lado dele).

Crença. O que há de errado conosco? Devíamos estar aproveitando o jantar romântico e, no entanto, estávamos desperdiçando a noite, discutindo sobre as coisas mais idiotas. Li um artigo que dizia que muitos casamentos acabam depois do nascimento do primeiro filho. Parece que vamos nessa direção. Como vou criar Noah sozinha?

Consequências. Senti um grande desapontamento, uma profunda tristeza, e fui tomada por uma sensação assustadora. Mal toquei no jantar. Meu marido

tentava claramente melhorar o clima, mas eu não podia nem olhar para ele.

Contestação. Talvez eu não esteja sendo realista. É difícil ser romântica quando não consegui dormir três horas seguidas nas últimas sete semanas, e tenho medo de que meu peito comece a vazar. Ah, que romântico! Mas, espera aí, um mau jantar não significa divórcio. Já passamos por fases muito mais difíceis, e nosso relacionamento saiu delas fortalecido. Acho melhor parar de ler aquelas revistas idiotas. Não posso acreditar que eu esteja aqui planejando os detalhes do divórcio só porque Paul acha que a cabeça de Noah parece mais com a de seu tio-avô Larry do que com a de minha tia Flo. Preciso relaxar um pouco e ver este jantar como uma primeira tentativa de namoro. O próximo vai ser melhor.

Capacitação. Comecei a me sentir melhor e mais interessada em Paul. Até contei a ele da minha preocupação de que o leite vazasse, e demos uma boa risada imaginando qual seria a reação do garçom. Decidimos ver o jantar como um treinamento; iríamos sair de novo na semana seguinte e tentar outra vez.



Depois que conversamos sobre o assunto, passamos a nos divertir e a nos sentir mais unidos.

É essencial perceber que as suas crenças são apenas isso – crenças. Podem, ou não, ser fatos. Se uma mulher ouvisse uma rival enciumada e enfurecida gritar “Você é uma mãe horrível – egoísta, insensível e estúpida”, como reagiria? Provavelmente ignoraria a acusação, e caso se aborrecesse,

iria contestar, fosse interiormente ou frente a frente. “Meus filhos me amam”, ela poderia dizer para si mesma. “Passo longos períodos de tempo com eles. Ensino álgebra, futebol e a viverem neste mundo conturbado. Ela está cheia de inveja porque seus filhos se comportaram mal.”

Podemos, então, nos distanciar, com maior ou menor facilidade, das infundadas acusações alheias. A questão é que somos muito menos eficientes em conseguir distanciamento das acusações que fazemos diariamente a nós mesmos. Afinal de contas, se *nós* pensamos assim, deve ser verdade, certo?

Errado!

O que dizemos a nós mesmos, quando sofremos uma derrota, pode ser tão infundado quanto as ofensas de um rival invejoso. Nossas explicações reflexivas são, em geral, distorções. Não passam de maus hábitos de pensamento, provocados por experiências desagradáveis do passado – conflitos da infância, pais severos, um treinador crítico demais ou uma irmã mais velha ciumenta. No entanto, só porque nós mesmos dissemos, passam a soar como verdades definitivas.

São apenas crenças, porém. E só porque alguém não se acredita capaz de arranjar um emprego ou de ser amado, não quer dizer que seja verdade. É essencial recuar e se distanciar de explicações pessimistas, pelo menos o suficiente para verificar se são verdadeiras. Checar a veracidade de nossas crenças reflexivas – isso é contestação. O primeiro passo é saber que as suas crenças podem ser contestadas; o segundo passo é pôr a contestação em prática.

APRENDENDO A ARGUMENTAR COM VOCÊ MESMO

Existem quatro maneiras de tornar a sua argumentação convincente. Vamos discutir cada uma delas separadamente.

Evidência

O modo mais convincente de contestar uma crença negativa é demonstrar que é realmente incorreta. Boa parte do tempo, você terá os fatos ao seu lado, já que as reações pessimistas à contrariedade são, com muita frequência, exageradas. Você assume o papel de detetive e pergunta: “Quais são as evidências para esta crença?”

Se tirou nota baixa em um teste, e acreditou ser “o pior da turma”, verifique as evidências. O colega que senta ao seu lado tirou nota mais alta? Se acha que “estragou” a dieta, conte as calorias que têm os *nachos*, as asas de frango e a cerveja light. Talvez seja apenas um pouco mais que as calorias do jantar de que você abriu mão para poder sair com os amigos.

É importante perceber a diferença entre essa abordagem e a chamada força do pensamento positivo. O pensamento positivo envolve tentar acreditar em afirmações estimulantes, como “Todos os dias, de todas as maneiras, estou melhor e melhor”, ainda que não haja evidências disso ou as evidências sejam contrárias. Se você conseguir a façanha de acreditar realmente nesse tipo de afirmação, sorte a sua. Muita gente bem-informada, treinada em argumentação, não consegue aceitar esse tipo de estímulo. O otimismo aprendido, ao contrário, está ligado à veracidade. Uma das suas técnicas mais eficazes de contestação será a busca das evidências que apontem as distorções das suas explicações

catastróficas. A maior parte do tempo, você terá a realidade do seu lado.

Alternativas

Quase nada do que acontece tem uma só causa; a maioria dos acontecimentos tem várias causas. Se você se saiu mal em um teste, podem ser muitas as razões: o grau de dificuldade do teste, o quanto você se preparou, o seu nível de inteligência, o senso de justiça do professor, o desempenho dos outros alunos e a extensão do seu cansaço. Os pessimistas costumam se apegar à pior das causas – a mais permanente e penetrante delas. Mais uma vez, a contestação geralmente conta com a realidade como aliada. Se as causas são várias, por que se apegar à mais insidiosa? Pergunte a si mesmo se não há um modo menos destrutivo de ver as coisas.

Para contestar as suas próprias crenças, examine todas as causas que possam ter contribuído para a situação. Concentre-se nas que sejam mutáveis (pouco tempo de estudo), específicas (um teste extraordinariamente difícil) e não pessoais (injustiça do professor na atribuição das notas). Talvez você tenha de se esforçar para produzir crenças alternativas, apegando-se a possibilidades de que não esteja inteiramente convencido. Lembre-se de que muito do pensamento pessimista consiste exatamente no contrário, ou seja, em se apegar à crença pior possível – não por causa das evidências, mas precisamente por ser tão ruim. A sua tarefa é desfazer esse hábito destrutivo, tornando-se hábil na geração de alternativas.

Implicações

Pelo modo como as coisas caminham no mundo, porém, os fatos nem sempre estarão do seu lado. Talvez a realidade es-

teja contra você, e a crença negativa que você guarda sobre si mesmo seja verdadeira. Nesta situação, a técnica a ser utilizada é a *descatastrofização*.

Ainda que a crença seja verdadeira, pergunte a si mesmo: “Quais são as implicações?” É verdade que o jantar não foi nada romântico. Mas o que isso implica? Um mau jantar não quer dizer divórcio.

Pergunte a si mesmo quais são as piores possibilidades possíveis. Três conceitos B em um relatório significam que ninguém nunca mais vai querer contratar você? Duas asinhas de frango e um prato de *nachos* condenam você à obesidade permanente? Neste ponto, volte à primeira técnica e repita a busca por evidências. Em nosso primeiro exemplo, a mulher lembrou-se de que ela e o marido já tinham atravessado tempos mais difíceis.

Utilidade

Às vezes, as consequências de se apegar a uma crença soam mais importantes que a verdade. A crença é destrutiva? Quando você sai da dieta, a resposta “Sou um completo glutton” é uma receita para abandonar a dieta de vez. Algumas pessoas ficam muito aborrecidas quando o mundo não se mostra justo com elas. Por mais simpatia que tenhamos por esse sentimento, a própria crença pode acusar mais sofrimento do que deveria. De que adianta ficar insistindo na crença de que o mundo deveria ser justo? Outra tática é detalhar todas as maneiras pelas quais você pode mudar a situação no futuro. Ainda que a crença seja verdadeira hoje, é uma situação mutável? Como começar a mudar? A mulher citada no início resolveu parar de ler artigos alarmantes sobre divórcio publicados em revistas.

REGISTRANDO A CONTESTAÇÃO

Agora, vamos praticar a contestação. Nos próximos cinco eventos adversos que acontecerem em sua vida diária, preste atenção às suas crenças, para poder contestá-las vigorosamente, depois de observar as consequências. Repare na energia que resulta quando você consegue vencer as crenças negativas. Registre tudo. Os cinco eventos adversos podem ser de pouca importância: o correio atrasou, alguém não retornou o seu telefonema, o rapaz que encheu o tanque não lavou o para-brisa. Em todos os casos, use as quatro técnicas de autocontestação.

Antes de começar, veja os exemplos a seguir. O primeiro trata de um evento negativo, e o segundo, de um evento positivo.

Contrariedade. Em um seminário, dei um curso sobre recuperação psicológica do trauma. Quando recebi as avaliações, uma delas dizia: "Eu me desapontei muito com o curso. O que mais me impressionou foi como aquele professor consegue ser tão enfadonho. A maioria dos cadáveres tem mais vivacidade que o professor Richmond. Não faça este curso de jeito nenhum!"

Crença. A audácia do carinha! Os estudantes de hoje querem que as aulas tenham som Dolby, e se você não utiliza recursos sofisticados de multimídia, dizem que você é chato. Não conseguem entender quando você apresenta material para reflexão e espera que pensem e trabalhem um pouco. Estou farto da atitude desse pessoal. Ainda bem que quem escreveu isso não se identificou.

Consequências. Fiquei furioso. Chamei minha mulher, li a avaliação para ela e fiquei uns dez minutos reclamando. Mesmo mais tarde, no fim do dia, eu ainda estava aborrecido. Fiquei ruminando minha insatisfação com a arrogância e a leviandade dos estudantes.

Contestação. Aquilo foi realmente muito rude. Posso entender que alguém não goste do curso, mas não há motivo para ser tão desagradável. Preciso me lembrar, é claro, de que foi só uma avaliação. A maioria dos alunos parece ter gostado. É bem verdade que as avaliações não foram tão positivas como costumavam ser. Alguns comentaram que seria mais fácil entender o material se houvesse alguns slides. Eles não estão pedindo um laser show; apenas um pouco de tecnologia para tornar a aula mais interessante e acessível. Talvez eu tenha tido uma certa preguiça. Em outras vezes, eu me esforcei mais para atrair a atenção dos alunos. Talvez esteja deixando transparecer que já não estou gostando tanto de dar essas aulas. Quem sabe eu deveria ver essa opinião como um alerta e elaborar melhor o material?

Capacitação. Eu me senti bem menos zangado. Ainda estava aborrecido pelo modo como o estudante se expressou, mas consegui manter a perspectiva. Não gostei de admitir que tinha sido um pouco descuidado, mas consegui canalizar essa energia para atualizar a aula. Estou até mais interessado pelo material, e pensando em melhorar o curso.

Conforme já vimos, o estilo pessimista de interpretar bons eventos é exatamente o oposto do mesmo estilo para maus eventos. Se é bom, os pessimistas dizem que é passageiro, específico e aconteceu por acaso. Explicações pessimistas para bons eventos impedem que a pessoa tenha novos sucessos e aproveite a vitória. Este exemplo mostra como contestar explicações temporárias, específicas e externas para o sucesso, transformando-as em explicações permanentes, penetrantes e pessoais – aquelas de que precisamos, para que venham mais sucessos.

Contrariedade. Meu chefe me disse que gostou de umas ideias que tive, e pediu que eu fosse à reunião e as apresentasse à equipe executiva.

Crença. Não posso acreditar que ele queira que eu vá à reunião. Vou fazer papel de idiota. Foi só um golpe de sorte. As ideias nem são minhas; são uma criação coletiva. Eu falei direitinho, mas não tenho o conhecimento necessário para responder às perguntas dos chefões. Vai ser uma humilhação.

Consequências. Entrei em pânico. Não consigo me concentrar. Deveria ensaiar a apresentação, mas perco a linha de pensamento e me atrapalho.

Contestação. Espera aí. Isso é uma coisa boa, não ruim. Nós todos colaboramos, mas não é verdade que as ideias não sejam minhas. Na nossa última reunião, fui eu que resolvi o impasse e tive a ideia da nova abordagem. Qualquer um ficaria nervoso se apresentando diante de altos executivos. Conheço o assunto. Venho pensando nisso há muito tempo. Cheguei até a escrever minhas ideias e a fazê-las

circular pelo departamento. Se Hank me chamou, foi porque sabe que faço um bom trabalho. Ele não iria arriscar sua reputação, colocando qualquer um diante de seus chefes. Ele tem confiança em mim, e eu também deveria ter.

Capacitação. Consegui me acalmar e me concentrar. Decidi chamar dois colegas para servirem de plateia quando eu praticar a apresentação. Comecei a gostar do desafio, e quanto mais pratico, mais confiante fico. Até descobri novas maneiras de falar que deixam o todo mais coerente.

Agora, durante a próxima semana anote as contrariedades da sua vida diária. Não procure pela contrariedade, mas quando acontecer, volte-se cuidadosamente para o seu diálogo interno. Quando perceber crenças negativas, conteste, derrube e anote.

1.

Contrariedade:

Crença:

Consequências:

Contestação:

Capacitação:

2.

Contrariedade:

Crença:

Consequências:

Contestação:

Capacitação:

3.

Contrariedade:
Crença:
Consequências:
Contestação:
Capacitação:

4.

Contrariedade:
Crença:
Consequências:
Contestação:
Capacitação:

5.

Contrariedade:
Crença:
Consequências:
Contestação:
Capacitação:

No Capítulo 5, discutimos a satisfação acerca do passado e vimos como aumentá-la. Neste capítulo, vimos o que constitui a satisfação acerca do futuro, e detalhamos técnicas para melhorá-la. Agora, vamos cuidar da felicidade no presente.

Felicidade no Presente

A felicidade no momento presente consiste em estados muito diferentes da satisfação com o passado e com o futuro, e ela mesma compreende dois aspectos bastante distintos: prazeres e gratificações. Os *prazeres* são satisfações com claros componentes sensoriais e fortemente emocionais. São o que os filósofos chamam de “sensações naturais”: êxtase, entusiasmo, orgasmo, deleite, gozo, exuberância e conforto. São passageiros e envolvem pouco ou nenhum raciocínio. As *gratificações* são atividades que gostamos muito de praticar, mas não são necessariamente acompanhadas por qualquer sensação natural. Em vez disso, as gratificações nos envolvem, nos absorvem de tal modo, que perdemos a noção da realidade. Uma boa conversa, a escalada de uma montanha, a leitura de um bom livro, a dança, uma partida de basquetebol são exemplos de atividades em que o tempo para, nossas habilidades atendem o desafio e ficamos em contato com nossa força. A gratificação dura mais que o prazer, envolve raciocínio e interpretação, não cria hábito facilmente e está apoiada em nossas forças e virtudes.

OS PRAZERES

*Que haja muitas manbãs de verão
em que com prazer, com alegria,
você entre em portos
que estará vendo pela primeira vez;
que possa parar
em postos fênicos de comércio
e comprar artigos finos
de madrepérola e coral, âmbar e ébano,
perfumes sensuais de todo tipo –
todos os perfumes sensuais que puder comprar...*

– de C. P. Cavafy, *Itbaka*

Os Prazeres Físicos

Estas satisfações são imediatas, passageiras e vêm através dos sentidos. Precisam de pouca ou nenhuma interpretação. Os órgãos dos sentidos, por causa do rumo tomado pela evolução da espécie humana, estão ligados diretamente à emoção positiva; tocar, sentir gosto, sentir cheiro, movimentar o corpo, enxergar e ouvir são ações capazes de evocar diretamente o prazer. Bebês muito novinhos sorriem quando alguém toca em seus órgãos genitais. O gosto do leite materno e de sorvete de baumilha têm o mesmo efeito durante os seis primeiros meses de vida. Quando você está coberto de sujeira, um bom banho quente de chuveiro é ótimo, e essa sensação agradável transcende o conhecimento do fato de estar ficando limpo. O orgasmo não precisa de agência de publicidade para apregoar suas virtudes. Para alguns, esvaziar o intestino provoca um misto de alívio e prazer. Visão

e audição também estão ligadas à emoção positiva, de um modo um pouco menos direto, mas ainda assim imediato; o céu sem nuvens de um dia de primavera, os acordes finais de "Hey Jude", dos Beatles, fotografias de bebês e de filhotes de animais e sentar-se diante da lareira em uma noite fria são exemplos de prazeres físicos.

Com um pouco mais de sofisticação, sensações complexas podem levar ao prazer sensual. Para mim, elas incluem uma rosa-chá híbrida perfeita, os compassos da abertura do "Magnificat" de Bach, um gole do vinho Riesling Trockenbeerenauslese, a última cena do primeiro ato de *Sunday in the Park with George*, o perfume Shalimar, uma rima perfeita e meu dedo indicador preso na mãozinha fechada de minha filhinha de dois meses.

Apesar da satisfação que certamente trazem, não é fácil construir a vida em torno de prazeres físicos, já que são passageiros. Assim que o estímulo externo cessa, eles desaparecem rapidamente. Além disso, nos habituamos a eles com facilidade, o que exige doses maiores para igualar a sensação original. São apenas os primeiros segundos de calor que vem da lareira, a primeira colherada de sorvete de baunilha, o primeiro contato com o aroma de Shalimar que "mexem" conosco. O prazer vai diminuindo, a não ser que aumentem os intervalos entre uma e outra experiência.

Os Prazeres Maiores

Os prazeres maiores têm muito em comum com os prazeres físicos. Como estes últimos, têm "sensações naturais" positivas, são passageiros, desaparecem com facilidade e criam hábito rapidamente. Mas são consideravelmente mais complexos em

relação ao modo como se instalam. São mais cognitivos, muito mais numerosos e variados que os prazeres físicos.

Existem várias maneiras de organizar os prazeres maiores, e o esquema que adotei é apenas um deles. Escolhi uma palavra que define uma emoção positiva, *alegria*, e procurei sinônimos para ela. Depois, peguei cada uma das palavras encontradas, e procurei sinônimos para elas. Fiz isso repetidas vezes, até esgotar os sinônimos. O procedimento rendeu, para minha surpresa, menos de cem palavras correspondentes a emoções positivas, incluindo prazeres físicos e maiores. Então, separei as palavras correspondentes a prazeres corporais (*orgástico* e *ardor*, por exemplo), e me vi com três classes de prazeres maiores que agrupei conforme a intensidade.

Os prazeres de alta intensidade incluem enlevo, deleite, êxtase, emoção, hilaridade, euforia, empolgação, sublimidade, júbilo e excitação. Os prazeres de intensidade moderada incluem animação, encantamento, vigor, regozijo, contentamento, alegria, bom humor, entusiasmo, atração e graça. Os prazeres de baixa intensidade incluem conforto, harmonia, divertimento, saciedade e relaxamento. Para meu objetivo - discutir como aumentar essas sensações -, não tem muita importância qual o método escolhido para separar os prazeres; todos eles têm caminhos comuns que levam ao aperfeiçoamento.

Aumentando os Prazeres

Para começar, devo dizer que você não precisa de um especialista para lhe dar conselhos sobre os prazeres da vida. Você sabe do que gosta e do que não gosta muito melhor que qualquer psicólogo. Mas estudos científicos sobre a emoção positiva levaram a três conceitos que podem contribuir para aumentar

a felicidade momentânea na sua vida: habituação, apreciação e atenção. A revelação do poder desses conceitos psicológicos pode oferecer lições sobre o aumento do sentimento positivo que vão servir para a vida toda.

HABITUAÇÃO

Tanto os prazeres físicos como os prazeres maiores possuem um conjunto de propriedades uniformes e peculiares que limitam sua utilidade enquanto fontes de felicidade duradoura. São prazeres fugazes por definição, e em geral desaparecem subitamente. Se passo aos meus alunos uma tarefa divertida, como assistir a um filme, percebemos que quando acaba, acaba. Cessado o estímulo externo, a emoção positiva mergulha na onda da experiência contínua, deixando poucos vestígios. Isso é tão regular, que as exceções provam a regra: um raro filme que volta à nossa consciência no dia seguinte (*O Senhor dos Anéis*) ou o travo de um borgonha que persiste por dois minutos inteiros (ou alguma coisa que eu tenha experimentado uma meia dúzia de vezes em uma vida de apreciador de vinhos, um gosto que vem à memória no dia seguinte).

O mesmo prazer repetido com frequência perde o efeito. O prazer da segunda colherada de sorvete de baunilha não é nem a metade do que foi a primeira, e lá pela quarta colherada, só restam as calorias. Uma vez saciadas as necessidades calóricas, o gosto é pouco melhor que o de papelão. Este processo, chamado habituação ou adaptação, é um fato neurológico intocável da vida. Os neurônios são conectados para responder a novos eventos, e para não atuar se não houver novas informações. No nível de uma única célula, existe o chamado período refratário, em que o neurônio simplesmente fica impedido de

atuar por algum tempo (alguns segundos, geralmente). No nível do cérebro como um todo, damos atenção a novos eventos e ignoramos os que não são novos. Quanto mais redundante o evento, mais ele se mistura a um fundo nebuloso.

Os prazeres não apenas desaparecem rapidamente, eles podem ter consequências negativas. Lembra-se dos “centros de prazer” que se supôs terem sido encontrados nos cérebros de ratos, quarenta anos atrás? Os pesquisadores implantaram fios muito finos em áreas específicas do cérebro (sob o córtex) dos ratos, e então liberavam um pequeno choque elétrico sempre que o animal pressionava uma barra. Os ratos passaram a preferir a estimulação elétrica a alimento, sexo e até à própria vida. O que os pesquisadores descobriram estava mais ligado à dependência do que ao prazer. Acontece que o estímulo elétrico provoca um desejo muito forte. O desejo é satisfeito pela estimulação elétrica seguinte, que, infelizmente, provoca um novo desejo. Esse desejo desapareceria em poucos minutos, se o rato interrompesse o processo deixando de pressionar a barra; mas o desejo é tão intenso, que ele pressiona a barra antes mesmo que ela caia, não pelo prazer, mas porque fica preso em um círculo vicioso. O desejo não satisfeito é em si negativo, e o rato vai evitá-lo.

Têr alguém que nos coce as costas acalma a coceira, que no entanto volta ainda mais forte quando o toque é interrompido. O ato de coçar desperta uma nova sensação de coceira, e o ciclo continua. Se você trincar os dentes e esperar, a coceira passa, mas a vontade de coçar é mais forte. É assim que funciona com um acesso de tosse, amendoim salgado, cigarro e sorvete de baunilha. Muito mais seriamente, é assim também com o mecanismo da dependência de drogas. O álcool produz

efeitos posteriores negativos (a ressaca) que acabam passando, seja naturalmente ou tomando outro drinque. Se você toma aquele drinque que cura a ressaca, os efeitos desaparecem, mas pode esperar por outra ressaca e assim por diante.

Isso tem implicações diretas sobre a intensificação dos prazeres da vida; o padrão segundo o qual você os divide pelo tempo é crucial. A primeira regra prática está no poema de Cavafy: "Todos os perfumes sensuais que puder comprar." Inclua na vida o máximo possível de eventos que deem prazer, mas procure intercalá-los com períodos de tempo mais longos do que você faz normalmente. Quando o seu desejo por um determinado prazer diminuir a zero (ou, abaixo disso, chegar à aversão), ao tê-lo mais espaçado, é sinal de que provavelmente não era prazer, mas dependência. Tome uma colherada de sorvete e espere trinta segundos (vai parecer uma eternidade). Se não desjar a segunda colherada, jogue tudo pelo ralo – literalmente. Se ainda tiver vontade, tome a segunda colherada e espere novamente. Vai acabar parando.

Procure encontrar o espaçamento de tempo mais adequado para manter a habituação dos seus prazeres sob controle. Se você gosta da música de Bruce Springsteen, experimente ouvir com mais ou menos frequência. Você vai encontrar um intervalo que mantém a música sempre nova. A surpresa, como o espaçamento, impede que os prazeres se transformem em hábito. Procure pegar a si mesmo de surpresa – ou, melhor ainda, cuide para que as pessoas com quem você convive se surpreendam frequentemente umas às outras, oferecendo prazeres "de presente". Não precisa ser nada do tipo dúzias de rosas encomendadas ao florista. Que tal uma inesperada xícara de café? Vale a pena reservar cinco minutos todo dia para criar uma surpresinha agradável

para a esposa/o marido, os filhos ou um colega de trabalho: sua música preferida ao chegar em casa, uma massagem nas costas enquanto estiver trabalhando ao computador, um vaso de flores sobre a mesa de trabalho, um bilhetezinho afetuosos. Essas atitudes são reciprocamente contagiosas.

APRECIAÇÃO

A rapidez da vida moderna e nossa extrema preocupação com o futuro podem se insinuar em nosso presente e empobrecê-lo. Quase todos os avanços tecnológicos recentes – do telefone à internet – têm como finalidade fazer mais, em menos tempo. A vantagem da economia de tempo se articula com o alto valor que atribuímos ao planejamento do futuro. Tão invasiva é essa “virtude”, que, mesmo durante a mais descompromissada das conversas sociais, nós nos pegamos planejando uma resposta inteligente em vez de ouvir. Perdemos boa parte do presente economizando tempo (para quê?) e planejando o futuro (que nunca chega).

Fred B. Bryant e Joseph Veroff, da Loyola University, são os criadores de um campo restrito, ainda em seu início, a que chamam *savoring*, que podemos traduzir por “apreciação”. Eles criaram um conceito que, junto com a atenção, repercute as veneráveis tradições do budismo e nos permite recuperar a faria perdida do presente.

Apreciação, segundo Bryant e Veroff, é atenção deliberada e consciência diante da experiência do prazer. Bryant aprecia uma pausa durante a escalada de uma montanha:



Inspiro profundamente o ar frio e escasso, e expiro devagar. Percebo um aroma penetrante e pungente de

polemonium, e procurando de onde vem, encontro um único pé de alfavaca crescendo entre os seixos sob meus pés. Fecho os olhos e ouço o vento percorrendo o vale abaixo da montanha. Sento-me entre as pedras mais altas, sentindo o prazer de estar imóvel sob o sol morno. Pegando uma pedra do tamanho de uma caixa de fósforos, para levar como lembrança deste momento. É áspera, parecendo uma lixa. Sinto o estranho impulso de cheirar a pedra. Um odor de umidade desperta uma onda de imagens antigas. Fico pensando há quanto tempo aquela pedra estaria naquele lugar...

Joc Veroff, de modo semelhante, aprecia a leitura de cartas escritas pelos filhos:

Espero por um momento tranquilo, sem pressa, e leio as cartas, deixando que as palavras escorram lentamente, como um demorado e gostoso banho morno. Leio cada uma devagar. Às vezes, são tão sentimentais, que não consigo conter as lágrimas. Às vezes, são tão profundamente perspicazes acerca do que acontece a eles e ao mundo, que me surpreendo. Quase posso senti-los reunidos na sala enquanto leio.

Depois de testar milhares de estudantes universitários, os autores chegaram a cinco técnicas que promovem a apreciação:

Partilhamento. Você pode procurar outras pessoas com quem partilhar a experiência e dizer-lhes o

quanto valoriza aquele momento. Esse é o mais forte elemento indicativo do nível de prazer que está por vir.

Formação da memória. Tire fotografias mentais ou pegue uma lembrança concreta do evento, para lembrar mais tarde com outras pessoas. Fred Bryant fez isso, ao pegar a pedra do tamanho de uma caixa de fósforos, que conserva até hoje ao lado de seu computador.

Autocongratulação. Não tenha medo de se orgulhar. Diga a si mesmo como os outros ficaram impressionados, e lembre-se de como esperou que isso acontecesse.

Aguçamento das percepções. O foco em certos elementos encobre outros. Ao provar uma sopa, Veroff disse: "A sopa tinha um gosto forte, porque era muito cremosa, e eu tinha acidentalmente deixado queimar um pouco no fundo da panela quando estava cozinhando. Bem que tentei não deixar que a parte queimada se misturasse ao resto, mas a sopa ficou com gosto de fumaça." Quando ouve música de câmara, ele fecha os olhos.

Absorção. Deixe-se envolver totalmente e tente não pensar, apenas sentir. Não deixe o pensamento ir para outras coisas que poderia estar fazendo, o que vai fazer em seguida ou como poderia melhorar a experiência.

Todas essas técnicas se aplicam aos quatro tipos de apreciação: satisfação (recebimento de elogios e congratulações),

agradecimento (expressão da gratidão pelo que foi recebido), admiração (percepção da maravilha do momento) e conforto (prazer dos sentidos). Vamos tentar agora demonstrar o sentido do que acabamos de discutir. Se você está lendo este capítulo “por alto”, faça uma parada aqui. Eu *insisto* em que você faça isso. Aprecie devagar e com atenção cada palavra:

Mas devo deixar este espaço tão delicado, esta paz
tão breve e imaculada,
este contentamento tão pungente;
e o tempo vai se fechar sobre mim, e minha alma vai se
integrar ao ritmo da rotina diária.
Agora, depois de viver assim, a vida não vai me pressionar
tanto, e sempre vou sentir o tempo passando tênue;
pois por uma vez estive diante
da imaculada e doce presença da eternidade.

ATENÇÃO

Depois de três anos de estudo, o noviço chega à morada do mestre. Ele entra no cômodo, a cabeça fervilhando de ideias sobre questões complicadas da metafísica budista, preparado para as perguntas que o aguardam no exame.

– Só tenho uma pergunta – diz o mestre com voz grave.

– Estou pronto, mestre – ele responde.

– No caminho de entrada, as flores estavam à esquerda ou à direita do guarda-sol?

O noviço se retira, desconcertado, para mais três anos de estudo.

A atenção começa com a observação de que a desatenção permeia muito da atividade humana. Deixamos de notar amplos caminhos para a experiência. Agimos e interagimos automaticamente, sem pensar. Ellen Langer, professora de Harvard, respeitada no meio acadêmico, fez algumas pessoas passarem pela experiência de tentar “furar” uma fila de funcionários de escritórios que esperavam para tirar cópias de algum material. Quando os pretendentes a “fura-fila” perguntaram “Você se importa se eu entrar na sua frente?”, a reação das pessoas foi negativa. Quando perguntaram “Se importa se eu entrar na sua frente, porque tenho um material para copiar?”, as pessoas concordaram.

 Langer desenvolveu um conjunto de técnicas para nos deixar mais atentos e nos fazer ver o momento presente com novos olhos. O que sustenta essas técnicas é o princípio da mudança de perspectiva, para transformar em nova uma situação antiga. Por exemplo: alguns alunos da última série do ensino fundamental receberam um capítulo de um livro que tratava de Stephen Douglas e do Kansas-Nebraska Act. Um grupo leu o texto sob a perspectiva de Douglas e de seu neto, perguntando o que pensariam e como se sentiriam. Esse grupo aprendeu muito mais que o outro que só recebeu a instrução de estudar o material.

A atenção redobrada ao presente ocorre muito mais prontamente em um estado de espírito de tranquilidade do que quando se vive a experiência com pressa e preocupação com o futuro. A prática oriental da meditação tem muitas formas e, quase todas, se feitas regularmente, desaceleram a mente ocidental e comprovadamente diminuem a ansiedade. Tudo isso contribui para desenvolver um estado de espírito mais atento ao momento presente, tornando mais fácil lembrar que

as flores estavam à esquerda do guarda-sol. Para os americanos, a técnica mais acessível é a meditação transcendental, e como a pratiquei religiosamente durante vinte anos, tornando-me muito mais calmo e menos ansioso, posso atestar sua eficácia. A meditação transcendental e outras técnicas de meditação, porém, não são soluções instantâneas. Para obter os benefícios, é preciso praticar duas vezes por dia, durante vinte minutos em cada período, no mínimo, e os resultados só aparecem depois de algumas semanas.

Não se trata de coincidência o fato de que muito do que a ciência tem documentado sobre apreciação e atenção tenha sua origem no budismo. Essa grande tradição se concentra em levar a mente a um estado de serenidade que é fruto da maturidade. Este não é o lugar (nem eu tenho o conhecimento) para discutir inteligentemente o budismo, mas quero encerrar esta seção recomendando enfaticamente a leitura de *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga*, de Marvin Levine, renomado especialista em psicologia cognitiva, que é também o autor do poema que inicia este livro.

Tenha um Belo Dia

Esta seção enumerou os prazeres e alegrias, bem como várias maneiras de ampliá-los. A habituação pode ser neutralizada pelo espaçamento cuidadoso dos prazeres e por um acordo com um amigo ou a pessoa amada para se fazerem surpresas recíprocas. A apreciação e a atenção acontecem pelo compartilhamento dos prazeres, pelas fotografias mentais, pela autocongratulação, pelo aguçamento das percepções (em especial pela mudança de perspectiva) e pela concentração. Receber, agradecer, admirar e aproveitar o conforto são meios de intensificar o prazer. É

com uma boa dose de sorte e o emprego dessas habilidades que se chega à “vida prazerosa”.

Agora, para colocar tudo isso em prática, recomendo a você (assim como faço com meus alunos) que tenha um belo dia. Escolha um dia livre deste mês para se permitir os seus prazeres favoritos. Faça todas as suas vontades. Organize um planejamento por escrito do que pretende fazer, hora a hora. Utilize o máximo das técnicas que aprendeu. Não deixe que a correria da vida interfira; ponha o plano em ação.

AS GRATIFICAÇÕES

É difícil distinguir entre gratificação e prazer, o que é lamentável, porque confunde duas classes diferentes das melhores coisas da vida, nos levando a pensar que podem ser entendidas do mesmo modo. Dizemos casualmente que gostamos de caviar, de massagem nas costas ou do som da chuva no telhado (prazeres), assim como dizemos gostar de jogar voleibol, de ler Dylan Thomas e de ajudar os sem-teto (gratificações). A confusão prática se dá por causa do termo “gostar”. O principal significado da palavra, em todos esses casos, é que escolhemos fazer determinadas coisas em vez de outras atividades. Como usamos sempre a mesma palavra, ficamos inclinados a olhar em volta, procurando pela mesma fonte de gosto, e acabamos dizendo “Caviar me dá prazer” ou “Dylan Thomas me dá prazer”, como se nos dois casos a mesma emoção positiva fosse a base da escolha.

Quando questiono as pessoas acerca da existência de uma emoção positiva subjacente aos prazeres, elas dizem que boa comida, massagem nas costas, perfume agradável ou banho quente produzem as mesmas sensações naturais de prazer que

mentionei no começo deste capítulo. Ao contrário, quando a pergunta é sobre a emoção positiva que dizemos sentir ao servir café a moradores de rua, ler Andrea Barrett, jogar bridge ou escalar uma montanha, a resposta é imprecisa. Algumas conseguem identificar uma discreta emoção (“me senti muito confortável aninhada no sofá com o livro”), mas a maioria não consegue. A concentração total, a suspensão da consciência e a plenitude – o *flow* – que a gratificação produz é que definem o gostar dessas atividades, não a presença do prazer. Na verdade, a imersão total bloqueia a consciência, e há uma completa ausência de emoções.

Essa distinção é a diferença entre a vida boa e a vida prazerosa. Lembra-se de Len, o meu amigo CEO e campeão de bridge, a quem falta estado de espírito positivo? São as gratificações – que Len tem em abundância – a chave da minha afirmação de que ele leva uma vida boa. Nenhum exercício, conselho ou mágica vai ser capaz de lançar Len a um estado de borbulhante animação ou de intenso prazer, mas sua vida é cheia de ocupações, já que é profissional bem-sucedido, campeão de bridge e torcedor fanático por esportes. A grande vantagem da distinção entre prazer e gratificação é que mesmo a metade menos favorecida da população (3 bilhões de pessoas), em termos de estado de espírito positivo, não está fadada à infelicidade. Em vez disso, sua felicidade está nas abundantes gratificações que conseguem ter e conservar.

Enquanto nós, os modernos, perdemos a distinção entre prazer e gratificação, os atenienses da Idade de Ouro eram peritos nisso, e esse é apenas um dos casos em que eles sabiam mais do que sabemos hoje. Para Aristóteles, diferentemente dos prazeres físicos, a felicidade (*eudaimonia*) é “parente” da

graça na dança. A graça não é uma entidade que acompanha a dança ou chega no fim; é parte integrante de uma dança benfeita. Falar do “prazer” da contemplação é dizer que a vantagem da contemplação está nela mesma; não é referir-se a qualquer emoção que acompanhe a contemplação. *Eudaimonia*, que chamo de gratificação, é parte integrante da ação correta. Não vem do prazer físico nem é um estado que possa ser quimicamente induzido ou alcançado por meio de qualquer manobra. Só se alcança *eudaimonia* através de uma atividade que esteja em harmonia com um propósito nobre. Minha citação de Aristóteles pode parecer pretensão acadêmica, mas, neste caso, é de real importância para a sua vida. O prazer pode ser descoberto, alimentado e ampliado pelos meios apontados na última sessão, mas a gratificação, não. Os prazeres estão ligados aos sentidos e às emoções. As gratificações, ao contrário, estão ligadas à representação de forças e virtudes pessoais.

A explicação científica da gratificação pode ser atribuída à curiosidade de uma eminente figura das ciências sociais.

– É um nome famoso – eu disse baixinho para Mandy, enquanto lia de alto a baixo. Os muitos anos em que tive de estar de pé do outro lado da mesa de professores, enfermeiros e presidentes me ensinaram a habilidade de ler sem mexer os olhos. Éramos os primeiros da fila para o café da manhã no nosso hotel favorito em Big Island, Kona Village, e eu estava olhando a lista dos hóspedes. O nome que eu tinha encontrado, Csikszentmihalyi, era famoso entre psicólogos, mas eu não sabia nem pronunciar.

– Fácil para você dizer – implicou Mandy. Mihaly Csikszentmihalyi é um renomado professor de ciência social da

Peter Drucker School of Business, na Claremont University.
Foi ele que nomeou e investigou Flow, o estado de gratificação em que entramos quando nos concentramos completamente no que estamos fazendo. Tínhamos nos fulado rapidamente uma vez, ambos com vinte anos a menos, mas eu não conseguia me lembrar exatamente de sua fisionomia.

Minutos mais tarde, enquanto tentava tirar as sementes do mamão papaia, examinei o salão, na tentativa de localizar a figura de cabelos ruivos, físico esbelto porém musculoso, de quem eu tinha uma vaga lembrança. (Embora um dos temas da próxima seção seja o convívio familiar, devo confessar que a chance de conversar com outro psicólogo, especialmente em um lugar com muito pouco o que fazer, a não ser ficar com a família, me deixava bem animado.)

Depois do café da manhã, Mandy, as crianças e eu atravessamos o caminho pedregoso, rumo à praia de areia escura. Nuvens escuras passeavam pelo céu, e as ondas estavam altas demais para a natuação.

- Tem alguém gritando, papai? - Lara, entre nós a de ouvido mais aguçado, apontava para o mar. Isso mesmo, lá embaixo, na arrebentação, havia um homem de cabelos brancos sendo jogado contra as paredes de rocha vulcânica, cortantes como navalhas, por causa dos mariscos agarrados a elas. Ele parecia uma versão menor e com menos mobilidade da baleia Moby Dick, exceto pelo sangue no peito e no rosto, e por um único pé de pato pendendo do pé esquerdo. Corri até lá e entrei na água. Calçado com meus sapatos de sola grossa de borracha, cheguei até ele facilmente, mas o sujeito era grande (bem maior que os meus quase 100 quilos), e tirá-lo de lá não foi tão simples assim.

Quando finalmente saímos, em meio à sua respiração ofegante, pude perceber um jeito de falar típico da Europa central.

Mihaly?

Assim que cessaram a tosse e os arquejos, seu rosto de Papai Noel se abriu no mais largo dos sorrisos, e ele me deu um abraço apertado. Passamos os dois dias seguintes conversando sem parar.

Mihaly Csikszentmihalyi (pronuncia-se “chics sent mi rai” e vem de St. Michael of Csik, uma cidade da Transilvânia) atingiu a maioria na Itália, durante a Segunda Guerra Mundial. Seu pai, um aristocrata húngaro (essa classe social se distingue pelo *i* ao fim do nome de família), foi embaixador em Roma. O mundo elegante da infância de Mike foi esfacelado pela guerra. Depois da tomada da Hungria por Stalin, em 1948, seu pai deixou a embaixada; tornando-se apenas mais um refugiado estrangeiro na Itália, lutou para abrir um restaurante em Roma. Os móveis da família foram parar em museus de Belgrado e Zagreb. Alguns dos adultos que Mike conhecia sucumbiram à impotência e ao desânimo.

“Sem emprego, sem dinheiro, tornaram-se conchas vazias”, ele recordou. Outros adultos, porém, enfrentando os mesmos desafios, irradiavam integridade, bom humor e decisão em meio ao caos. Estes, em geral, não estavam entre os mais capacitados e considerados, e antes da guerra seriam considerados medíocres.

A curiosidade de Mike foi despertada, e nos anos 50, ainda na Itália, ele leu sobre filosofia, história e religião, procurando uma explicação. A psicologia não era reconhecida

como matéria acadêmica; ele, então, emigrou para a América, com a finalidade de estudar o assunto pelo qual se tinha encantado depois de ler os escritos de Carl Jung. Esculpiu, pintou, escreveu para o *New Yorker* (já em seu terceiro idioma), recebeu o ph.D. e iniciou a busca que se estenderia pela vida toda e da qual teve o primeiro vislumbre em meio ao caos da Roma do pós-guerra: tentar descobrir cientificamente a chave para o sucesso do ser humano. Como ele me disse, enquanto admirávamos o oceano Pacífico: “Eu queria entender o que é e o que poderia ser.”

A extraordinária contribuição de Mike para a psicologia é o conceito de *flow*. Para você, quando é que o tempo para? Quando é que você se encontra fazendo exatamente o que quer, desejando que não acabe nunca? É quando pinta, faz amor, joga voleibol, fala diante de um grupo, escala uma montanha ou quando ouve com simpatia os problemas alheios? Mike, para introduzir o assunto, me contou de seu irmão de 80 anos.

Fui visitar meu meio-irmão mais velho faz pouco tempo. Ele está aposentado, e seu hobby é estudar minerais. Ele me contou que, poucos dias antes, pegou um cristal para estudar em seu poderoso microscópio, logo após o café da manhã. Algum tempo depois, ele começou a ter dificuldade para enxergar claramente a estrutura interna e pensou que uma nuvem tivesse encoberto o sol. Olhou para fora e viu que já estava anoitecendo.

O tempo parou para o irmão dele. Mike chama esses estados de “*enjoyments*” – poderíamos traduzir por “deleite” —, um nome que evito porque enfatiza o componente “sen-

timento” da gratificação. Ele estabelece o contraste entre *enjoyments* e prazeres, que são a satisfação das necessidades biológicas.

Jogar uma partida de tênis que exija da nossa capacidade é agradável, assim como ler um livro que nos traga revelações ou ter uma conversa que nos leve a expressar ideias que nem sabíamos ter. Fechar um negócio ou dar por terminado um trabalho benfeito é agradável. Talvez nenhuma dessas experiências seja especialmente prazerosa no momento em que acontece, mas, depois, ao lembrar, dizemos “Foi bom”, e gostaríamos que acontecessem novamente.

Ele entrevistou milhares de pessoas de todas as idades e variadas condições sociais em todas as partes do mundo, pedindo que descrevessem altas gratificações. Podiam ser gratificações mentais, como a que aconteceu com o irmão mineralogista de Mike, ou sociais, como descreve este adolescente membro de um grupo de motociclistas que se reúnem às centenas:

Quando começamos a andar, a harmonia ainda não é completa. Mas quando a caravana vai se movimentando, todos sentimos uns pelos outros. Como posso dizer?... Quando nossas mentes se tornam uma só... Quando todos somos um só, eu entendo... De repente, eu percebo: “Somos um.” (...) Quando todos somos um só corpo, é o máximo. Quando aumentamos a velocidade, é realmente o máximo.

Esse estado pode resultar de atividade física. Uma bailarina conta:

Quando começo, fico pairando, aproveitando o momento, sentindo meu corpo se mover... Sinto uma espécie de excitação... Fico suando, febril, como que em êxtase quando tudo vai bem... Eu me movo e procuro me expressar através dos movimentos. É isso. É uma espécie de linguagem corporal como meio de comunicação. Quando tudo vai bem, eu consigo me expressar em termos de música e em termos das pessoas que estão lá.

Apesar das grandes diferenças entre as atividades em si – de coreanos em meditação a membros de gangues de motociclistas, jogadores de xadrez, escultores, operários de linha de montagem e bailarinas –, todos descrevem os componentes psicológicos da gratificação de maneiras nitidamente similares. São estes os componentes:

- A tarefa é desafiadora e exige habilidade.
- Existe concentração.
- Os objetivos são claros.
- O feedback é imediato.
- O envolvimento é intenso e natural.
- Existe um senso de controle.

- A consciência do “eu” desaparece.
- O tempo para.

Repare em uma ausência: não existe emoção positiva na lista de componentes essenciais. Embora as emoções positivas, como o prazer, a alegria e o êxtase, sejam mencionadas ocasionalmente, quando é feito um retrospecto, elas não aparecem. Na verdade, o que está no coração do *flow* é a ausência de emoção, de qualquer tipo de consciência. A emoção e a consciência estão lá para corrigir a trajetória; quando o que você faz está perfeito, não há necessidade delas.

A economia oferece uma analogia conveniente. O capital é definido como recursos que são retirados da despesa e investidos no futuro, para um maior retorno antecipado. A ideia do aumento de capital foi aplicada a questões não financeiras: o capital social são os recursos que acumulamos pela interação com outras pessoas (amigos, amores e contatos), e o capital cultural são as informações e os recursos (como museus e livros) que herdamos e utilizamos para enriquecer nossas vidas individuais. Existe capital psicológico? Se existe, como consegui-lo?

Quando sentimos prazer, talvez estejamos apenas consumindo. Um perfume, o gosto de uma fruta, a sensualidade de um “cafunê” – todos são momentos de grande deleite momentâneo, mas não constroem nada para o futuro. Não são investimentos, nada se acumula. Ao contrário, quando nos dedicamos a uma atividade (concentrados no *flow*), talvez estejamos investindo, construindo capital psicológico de futuro. Talvez o *flow* seja o estado que marca o crescimento

psicológico. A concentração, a perda da consciência e a interrupção do tempo são a maneira que a evolução tem de nos dizer que estamos acumulando recursos psicológicos para o futuro. Seguindo com essa analogia, o prazer marca o ponto da saciedade biológica, enquanto a gratificação marca o ponto de crescimento psicológico.

Csikszentmihalyi e seus colegas usam o método de amostragem para medir a frequência de *flow*. Nesse método, os participantes recebem pagers, e são "bipados" aleatoriamente durante todo o dia; neste momento, devem anotar o que estiverem fazendo, pensando e as emoções que estiverem sentindo. A equipe da pesquisa reuniu mais de um milhão de dados, envolvendo milhares de pessoas de várias condições sociais.

Flow é uma experiência frequente para alguns, mas para outros acontece muito raramente. Em um dos estudos de Mike, ele analisou 250 adolescentes de alto *flow* e 250 de baixo *flow*. Os de baixo *flow* são os "jovens de shopping"; adoram passear no shopping e passam longas horas diante da televisão. Os de alto *flow* têm hobbies, praticam esportes e dedicam bastante tempo às atividades domésticas. Em todas as medidas de bem-estar psicológico (inclusive autoestima e dedicação), menos uma, os adolescentes de alto *flow* se saíram melhor. A exceção é importante: os garotos de alto *flow* acreditam que seus colegas de baixo *flow* se divirtam mais, e dizem que preferiam estar no shopping se divertindo ou vendo TV. Embora toda a dedicação que demonstram não seja considerada positiva, a recompensa, entretanto, vem mais tarde. Os garotos de alto *flow* chegam à universidade, desenvolvem laços sociais mais profundos e são mais bem-sucedidos. Tudo isso se encaixa na teoria de Mike

de que o *flow* é o estado que acumula capital psicológico para ser retirado nos anos seguintes.

Dados os benefícios e o *flow* que a gratificação produz, é surpreendente que, com frequência, façamos a opção pelo prazer (ou pior, pelo desprazer) em detrimento da gratificação. À noite, com a possibilidade de escolher entre ler um bom livro ou assistir a uma série na televisão, em geral ficamos com a última – embora as pesquisas tenham provado e comprovado que o estado de espírito médio enquanto se assiste a uma série televisiva seja de depressão moderada. O hábito de escolher o prazer fácil em lugar da gratificação pode ter consequências desagradáveis. Nos últimos quarenta anos, vem se avolumando em todos os países ricos um assustador aumento da depressão. A depressão, hoje, é dez vezes mais frequente do que era em 1960, e ataca muito mais cedo. A idade média do primeiro episódio de depressão era de 29 anos e meio, enquanto hoje é de 14 e meio. Isso é um paradoxo, já que todos os indicadores objetivos de bem-estar – poder de compra, nível de instrução, contato com a música e alimentação – vêm subindo, ao mesmo tempo em que os indicadores de bem-estar subjetivo descem. Como explicar essa epidemia?

É mais fácil identificar o que *não* causa essa situação. A epidemia não é biológica, já que, em quarenta anos, nossos genes e hormônios não mudaram o suficiente para responder por uma incidência de depressão dez vezes mais alta. Não é ecológica, já que os Amish, que vivem em condições equivalentes às do século XVIII, a pouco mais de 60 quilômetros do local onde moro, têm apenas a décima parte da depressão que temos na Filadélfia, apesar de beberem da mesma água, respirarem o mesmo ar e fornecerem boa parte do alimento

que consumimos. Não se pode dizer que as condições de vida sejam piores, pois a epidemia ocorre apenas em nações ricas, e estudos diagnósticos cuidadosamente feitos demonstraram que, nos Estados Unidos, os hispânicos e negros têm menos depressão que os brancos, muito embora a média de suas condições objetivas de vida seja pior.

Formulei a teoria de que um conjunto de ideias e atitudes possa ter contribuído para a epidemia ao favorecer uma autoestima injustificada, apoiar a vitimologia e estimular o individualismo selvagem; mas não vamos nos deter aqui sobre essa especulação. Surge um outro fator como causa da epidemia: o excesso de confiança em "atalhos" que levam à felicidade. Os países ricos criam cada vez mais atalhos para o prazer: televisão, drogas, compras, sexo sem amor, esportes e chocolate, para citar apenas alguns.

Neste momento, enquanto escrevo, como uma torrada com manteiga e geleia. Não assei o pão, não bati a manteiga nem colhi as frutas para a geleia. Meu café da manhã (ao contrário do meu texto) é todo feito de atalhos; não exige esforço nem habilidade. O que me aconteceria se a vida fosse toda feita de prazeres fáceis, nunca exigindo o uso de minhas forças nem apresentando desafios? Uma vida assim predispõe à depressão. As forças e virtudes podem murchar durante uma vida de facilidades, oposta a uma vida plena pela busca da gratificação.

Um dos principais sintomas da depressão é "olhar para o próprio umbigo". O deprimido pensa demais em si mesmo. Sua disposição negativa não é um fato da vida, mas para ele é da maior importância. Quando detecta um sinal de tristeza, fica "ruminando" o sentimento, projetando para o futuro e estendendo a todas as atividades, o que, por sua vez, faz au-

mentar a tristeza. “Entre em contato com os seus sentimentos”, apregoam os profissionais da autoestima em nossa sociedade. Nossos jovens absorveram a mensagem e acreditaram nela, criando uma geração de narcisistas cuja maior preocupação, como seria de se esperar, é o modo como se sentem.

Ao contrário de entrar em contato com os próprios sentimentos, o critério que define a gratificação é a ausência de sentimento, a perda da consciência e a dedicação total. A gratificação diminui a preocupação consigo mesmo, e quanto mais *flow*, mais gratificação e menos depressão. Então, aí está um poderoso antídoto para a epidemia de depressão na juventude: buscar mais gratificação e menos prazer. Os prazeres vêm facilmente, e as gratificações, que resultam do exercício de forças pessoais, são mais difíceis de conquistar. A determinação em identificar e desenvolver essas forças é, portanto, um grande remédio contra a depressão.

É difícil dar início ao processo de evitar prazeres fáceis e buscar mais gratificações. As gratificações produzem *flow*, mas exigem esforço e habilidade; ainda mais desestimulante é o fato de, por responderem a desafios, admitirem a possibilidade de falha. Jogar três sets de uma partida de tênis, participar de uma conversa inteligente ou ler Richard Russo dá trabalho – pelo menos no início. Os prazeres não dão: quanto de esforço e habilidade são necessários ou que possibilidade de falha existe no ato de comer um pão com manteiga ou de assistir a um jogo de futebol pela televisão, na segunda-feira à noite? Como Mike me disse no Havaí:

O prazer é uma fonte poderosa de motivação, mas não produz mudanças; é uma força conservadora que nos

faz querer satisfazer necessidades já existentes, alcançar o conforto e o relaxamento... Já o deleite (gratificação) nem sempre é prazeroso, podendo às vezes ser muito estressante. O alpinista pode estar perto de congelar, completamente exausto, correndo o risco de cair em um abismo sem fim, e no entanto não gostaria de estar em nenhum outro lugar do mundo. Saborear um coquetel sob uma palmeira, de frente para um mar azul-turquesa, pode ser muito bom, mas não se compara à satisfação que ele sente naquela montanha gelada.

O lagarto. A questão do enriquecimento da gratificação se resume a nada mais nada menos que a velha pergunta: “O que é a vida boa?” Um dos meus professores, Julian Jaynes, mantinha um exótico lagarto da Amazônia em seu laboratório, como animal de estimação. Nas primeiras semanas depois da chegada do lagarto, Julian não conseguia fazê-lo comer. Ele tentou tudo, mas o bicho definhava diante de seus olhos. Ofereceu alface, manga e até carne de porco moída comprada no supermercado. Matou moscas e ofereceu ao lagarto. Tentou insetos vivos e comida chinesa. Misturou sucos de frutas. O lagarto recusava tudo e, apático, quase não se mexia.

Certo dia, Julian levou para o laboratório um sanduíche de presunto e apresentou ao lagarto. O animal não demonstrou interesse. Mergulhado na rotina diária, Julian pegou o *New York Times* e começou a ler. Terminando a primeira seção, jogou distraidamente o jornal por cima do sanduíche. O lagarto observou a cena, atravessou depressa a sala, saltou sobre o jornal, rasgando-o, e engoliu com avidez o sanduíche. Ele precisava aproximar-se furtivamente e atacar, antes de comer.

Os lagartos evoluíram para espreitar e saltar sobre a presa. A caçada, ao que parece, é uma virtude do lagarto. Tão essencial à vida é o exercício de sua força, que seu apetite só pôde ser satisfeito quando essa força foi solicitada. Para aquele lagarto, não havia atalho para a felicidade. Os seres humanos são inmensamente mais complexos que os lagartos amazônicos, mas nossa complexidade se assenta sobre um cérebro emocional que precisou de centenas de milhões de anos de seleção natural para tomar forma. Nossos prazeres e os apetites a que servem estão ligados à evolução por um leque de ações muito mais elaboradas que ficar à espreita, saltar sobre a presa e atacá-la, mas que não podem ser ignoradas, sob pena de se pagar um alto preço. A crença de que podemos alcançar a gratificação por caminhos mais curtos e evitar o exercício das forças e virtudes pessoais é tolice, e pode não apenas levar lagartos a definharem até a morte, como fazer legiões de seres humanos deprimidos definharem até a morte espiritual, em meio à riqueza.

Essas pessoas perguntam: "Como posso ser feliz?" A pergunta está errada, porque, sem a distinção entre prazer e gratificação, é fácil acreditar em soluções fáceis, em uma vida do máximo possível de prazer. Não sou contra o prazer; na verdade, este capítulo tratou de como aumentar o prazer (bem como todo um leque de emoções positivas) na vida. Vimos em detalhes as estratégias sob controle voluntário que são capazes de elevar o seu nível de emoção positiva até a parte superior da sua faixa de variação da felicidade: a gratidão, o perdão e a libertação da tirania do determinismo, aumentando as emoções positivas acerca do passado; a aprendizagem da esperança e do otimismo por meio da intensificação das emoções positivas

acerca do futuro e a apreciação, a atenção e a quebra da habitação que aumentam os prazeres do presente.

Quando uma vida inteira é dedicada à busca das emoções positivas, autenticidade e significado se perdem. A questão é aquela mesma apresentada por Aristóteles, 2.500 anos atrás: "O que é a vida boa?" Meu principal objetivo ao fazer a distinção entre gratificação e prazer é renovar esta pergunta, oferecendo uma resposta também nova e cientificamente fundamentada. Minha resposta está ligada à identificação e à utilização de suas forças pessoais.

Os próximos capítulos vão tratar de afirmar e justificar essa resposta, mas tudo começa com o aumento das situações de vida em que haja gratificação. Isso é consideravelmente mais difícil do que conseguir mais emoção positiva. Csikszentmihalyi teve o cuidado de evitar escrever livros de "autoaperfeiçoamento" como este. Seus livros descrevem quem tem e quem não tem *flow*, mas em nenhum momento ele diz aos leitores como conseguir. Sua reticência deve-se, em parte, à tradição descritiva europeia, de onde ele vem, diferente da tradição intervencionista americana. Ele espera que a descrição eloquente seja suficiente para que o leitor criativo descubra as próprias maneiras de incluir mais *flow* em sua vida. Eu, que venho de uma tradição claramente americana e acredito que já se sabe o suficiente sobre gratificação, me apresento para dizer como aumentá-la. O processo não é rápido nem fácil. É dele que trata o restante deste livro.

Parte II

FORÇA E VIRTUDE

Não somos inimigos. Somos amigos. Não devemos ser inimigos. Embora a paixão possa ter arrefecido, não devemos romper nossos laços de afeto. Os acordes místicos da memória se estendem de todos os campos de batalha e de todos os túmulos de patriotas a todo coração pulsante e todo lar, de ponta a ponta nesta terra. Esses acordes, quando tocados novamente, e certamente serão, pelos melhores anjos da nossa natureza irão até onde chegar o coro da União.

– Abraham Lincoln, discurso inaugural,
4 de março de 1861

Renovando Força e Virtude

Enquanto o norte e o sul encaravam o abismo da mais selvagem guerra da história dos Estados Unidos, Abraham Lincoln invocava “os melhores anjos da nossa natureza”, na vã esperança de que esta força pudesse afastar o perigo. As palavras finais do primeiro discurso do maior orador-presidente não foram, podemos estar certos disso, escolhidas casualmente. Suas palavras exibem várias suposições básicas sustentadas pela maioria das mentes instruídas da América do Norte de meados do século XIX:

- Existe uma “natureza” humana.
- A ação é resultado do caráter.
- O caráter vem em duas formas, ambas igualmente fundamentais – caráter mau e caráter bom ou virtuoso (“angelical”).

Como todas essas suposições quase desapareceram da psicologia do século XX, a história de sua ascensão e queda é o

pano de fundo da renovação que faço da noção de bom caráter como suposição principal da Psicologia Positiva.

A doutrina do bom caráter tinha peso como o mecanismo ideológico para várias instituições sociais do século XIX. Muito da insanidade era vista como defeito e degeneração moral, e o tratamento “moral” (a tentativa de substituir mau caráter por virtude) era o tipo dominante de terapia. O movimento moderador, o voto feminino, as leis sobre trabalho infantil e o abolicionismo radical são os resultados mais importantes. O próprio Abraham Lincoln cresceu em meio a essa agitação, e não é nenhum exagero considerar a Guerra Civil (“Meus olhos viram a glória da chegada do Senhor”) a mais terrível de suas consequências.

O que, então, aconteceu ao caráter e à ideia de que nossa natureza tinha anjos melhores?

Na década seguinte à calamidade da Guerra Civil, os Estados Unidos enfrentaram outro trauma: a agitação da classe operária. Greves e violência nas ruas se espalharam por todo o país. Em 1886, graves confrontos entre trabalhadores (imigrantes, em sua maioria) e forças de repressão tornaram-se comuns, culminando com o tumulto de Haymarket Square, em Chicago. O que a nação pensava dos grevistas e manifestantes que atiravam bombas? Como aquelas pessoas podiam cometer atos tão bárbaros? As explicações “óbvias” para o mau comportamento nas ruas estavam todas ligadas ao caráter: deficiência moral, maldade, depravação, falsidade, estupidez, cobiça, crueldade, impulsividade, falta de consciência – um desfile dos piores anjos da nossa natureza. O mau caráter causava más ações, e cada um era responsável pelo que fazia. Mas uma grande mudança estava a caminho e, com ela, uma

transformação equivalente na política e na ciência da condição humana.

O fato de todos aqueles homens violentos serem oriundos das classes mais baixas não passou despercebido. Suas condições de vida e trabalho eram terríveis: 16 horas por dia em calor escaldante ou frio cortante, seis dias por semana, em troca de um salário de fome, famílias inteiras comendo e dormindo em um só cômodo. Desinformados, analfabetos, famintos e cansados. Estes fatores – classe social, condições exaustivas de trabalho, pobreza, subnutrição, condições de moradia deficientes, baixa escolaridade – não eram consequências de mau caráter ou defeitos morais. As razões estavam no ambiente, e fugiam ao controle daqueles indivíduos. Então, talvez a explicação para a violência desenfreada estivesse no ambiente. Por mais “óbvio” que pareça à nossa sensibilidade contemporânea, a explicação de que a causa do mau comportamento estivesse nas más condições de vida era estranha ao pensamento do século XIX.

Teólogos, filósofos e críticos sociais começaram a expressar a opinião de que talvez o povo não fosse responsável por seu mau comportamento, e sugeriram que a missão de pregadores, professores e gurus mudasse; que deixassem de apontar a responsabilidade de cada um pelas próprias ações e passassem a tentar descobrir onde estava essa responsabilidade. O despertar do século XX, então, testemunhou o surgimento de uma nova agenda científica nas grandes universidades dos Estados Unidos: a ciência social, cujo objetivo era explicar o comportamento (e o mau comportamento) dos indivíduos como resultado não de seu caráter, mas de poderosas e tóxicas forças ambientais que fugiam a seu controle. Tal ciência seria

o triunfo do “ambientalismo positivo”. Se o crime é resultado da sordidez urbana, os cientistas sociais apontavam a solução para reduzi-lo: limpar e organizar as cidades. Se a estupidez é fruto da ignorância, os cientistas sociais apontavam o modo de anular isso: escolaridade para todos.

A sofreguidão com que muitos pós-vitorianos abraçaram Marx, Freud e mesmo Darwin pode ser vista como parte dessa reação contra as explicações baseadas no caráter. Marx diz aos historiadores e sociólogos que não acusem individualmente os trabalhadores pelas greves, ações ilegais e tumultos em geral que acompanhavam as agitações operárias, pois eram causados pela dissociação entre mão de obra e trabalho e pela luta de classes. Freud diz aos psiquiatras e psicólogos que não acusem indivíduos emocionalmente perturbados por seus atos destrutivos e autodestrutivos, pois são causados por forças incontroláveis de um conflito inconsciente. Darwin é visto por alguns como justificativa para não acusar indivíduos pela cobiça e pelos males da competição desenfreada, já que eles estão simplesmente à mercê da inevitável força da seleção natural.

A ciência social não é apenas uma resposta à moral vitoriana, e sim, mais profundamente, uma afirmação do elevado princípio da igualdade. Do reconhecimento de que um mau ambiente pode, às vezes, produzir mau comportamento até a afirmação de que também, às vezes, corrompe o bom caráter é apenas um pequeno passo. Mesmo as pessoas de bom caráter (um tema constante de Victor Hugo e Charles Dickens) vão sucumbir a um ambiente nocivo. Daí a crença de que um ambiente muito ruim vai *sempre* destruir o bom caráter. Logo, pode-se prescindir completamente da ideia de caráter, já que

este, bom ou mau, é simplesmente o produto de forças ambientais. A ciência social, então, assume a monumental tarefa de criar um ambiente "favorável" e mais saudável, permitindo-nos escapar de uma noção de caráter carregada de valor, formadora de culpa, de inspiração religiosa e opressora de classes.

O caráter, bom ou mau, não tinha um papel na então emergente psicologia americana do behaviorismo, e qualquer noção subjacente da natureza humana estava afastada, já que apenas as circunstâncias da criação existiam. Somente um setor da psicologia científica, o estudo da personalidade, manteve acesa a chama do caráter e da ideia da natureza humana por todo o século XX. Apesar do modelo político, com o passar do tempo e qualquer que fosse a situação, os indivíduos tendiam a repetir os mesmos padrões de bom ou mau comportamento, e havia uma incômoda impressão (e poucas evidências) de que esses padrões fossem herdados. Gordon Allport, pai da moderna teoria da personalidade, começou a carreira como assistente social com o objetivo de "promover o caráter e a virtude". Para Allport, porém, as palavras eram desagradavelmente vitorianas e moralistas, e era preciso encontrar um termo mais adequado à ciência moderna, mais livre de valor. "Personalidade" tinha a perfeita aura científica de neutralidade. Para Allport e seus seguidores, a ciência deve apenas descrever o que é, sem prescrever o que devia ser. *Personalidade* é uma palavra descritiva enquanto *caráter* é uma palavra prescritiva. E foi assim que os conceitos carregados de moralidade, caráter e virtude foram importados pela psicologia científica para a construção de um conceito mais claro de personalidade.

No entanto, o fenômeno do caráter não desapareceu simplesmente por estar em descompasso com o igualitarismo

americano. Embora a psicologia do século XX tentasse exorcizar o caráter de suas teorias – a “personalidade” de Allport, os conflitos inconscientes de Freud, o salto de Skinner além da liberdade e da dignidade, e os instintos postulados pelos etologistas –, isso não teve qualquer efeito sobre o discurso corrente acerca da ação humana. O bom e o mau caráter ficaram firmemente enraizados em nossas leis, nossa política, na maneira como criamos nossos filhos e no que falamos e pensamos a respeito dos motivos pelos quais as pessoas fazem o que fazem. Qualquer ciência que não adote o caráter como ideia básica (ou pelo menos justifique com sucesso o caráter e a escolha) jamais será aceita como explicação útil para a ação humana. Por esse motivo, acredito que chegou o momento de resgatar o caráter como conceito central no estudo científico do comportamento humano, não só demonstrando que as razões para abandonar essa noção não mais se justificam, mas ainda tentando construir sobre base sólida uma classificação viável de força e virtude.

O caráter foi deixado de lado essencialmente por três razões:

1. O caráter, como fenômeno, é totalmente derivado da experiência.
2. A ciência não deve endossar prescritivamente, deve apenas descrever.
3. O caráter é carregado de valor e está ligado ao protestantismo vitoriano.

A primeira objeção desaparece entre os escombros do ambientalismo. A tese de que tudo o que somos vem unicamente da

experiência foi o lema e princípio do behaviorismo durante os últimos oitenta anos, e começou a ser abalada quando Noam Chomsky convenceu estudantes de linguagem de que nossa capacidade de enunciar e entender sentenças nunca antes proferidas (tais como: "Há uma libélula montada na garupa do bebê") exige um módulo cerebral preexistente para a linguagem, além da simples experiência. O desgaste continuou quando teóricos da aprendizagem descobriram que animais e pessoas são preparados pela seleção natural para aprender prontamente sobre alguns relacionamentos (tais como fobias e aversão a certos sabores) e completamente despreparados para aprender sobre outros (como gravuras de flores acompanhadas de um choque elétrico). A condição de herança da personalidade (leia-se caráter), porém, é o golpe final que afasta a primeira objeção. Daí se conclui que qualquer constituição do caráter não resulta apenas do ambiente, se é que o ambiente exerce alguma influência.

A segunda objeção é que *caráter* é um termo apreciativo, e a ciência deve ser moralmente neutra. Eu concordo plenamente em que a ciência seja descritiva e não prescritiva. Não é função da Psicologia Positiva dizer a você que seja otimista, espiritual, bondoso ou bem-humorado; sua função é descrever as consequências dessas características; por exemplo, que ser otimista gera menos depressão, melhor saúde física e maiores realizações, a um custo talvez de menos realismo. O que você vai fazer com aquelas informações depende dos seus valores e objetivos.

A objeção final é que o caráter seja irremediavelmente *passé*, protestante do século XIX, rígido e vitoriano, com pouca aplicação, tendo em vista a tolerância e a diversidade do

século XXI. Esse provincianismo é um sério retrocesso para qualquer estudo da força e das virtudes. Poderíamos decidir estudar apenas as virtudes valorizadas pelos protestantes norte-americanos do século XIX ou pelos brancos, acadêmicos, de meia-idade, do sexo masculino. Muito melhor, porém, é começar com as forças e virtudes valorizadas praticamente em todas as culturas. É por aí.

A UBIQUIDADE DAS SEIS VIRTUDES

Nesta era do pós-modernismo e do relativismo ético, tornou-se lugar-comum admitir que as virtudes sejam meramente questão de convenção social, peculiares ao tempo e ao lugar ocupados pelo observador. Assim, na América do século XXI, autoestima, boa aparência, assertividade, autonomia, singularidade, riqueza e competitividade são aspectos altamente desejáveis. Santo Tomás de Aquino, Confúcio, Buda e Aristóteles, no entanto, não considerariam virtuosos nenhum desses traços, chegando mesmo a classificar alguns deles como defeitos. Castidade, silêncio, prodigalidade e vingança – todos virtudes sérias em algum tempo e lugar – agora nos parecem estranhos, indesejáveis mesmo.

Portanto, para nós foi um choque descobrir que só existem seis virtudes endossadas por cada uma das mais importantes culturas e tradições religiosas. A quem se refere esse “nós”, e o que estamos procurando?

“Estou cansado de subvencionar projetos acadêmicos que ficam na prateleira pegando poeira”, disse Neal Mayerson, presidente da Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation, de Cincinnati. Ele tinha me ligado em novembro de 1999, depois de ler um de meus artigos sobre Psicologia Positiva, e sugeriu

que lançássemos um projeto juntos. Mas que projeto? Afinal, decidimos começar pelo patrocínio e divulgação de algumas das melhores intervenções positivas para jovens. Então, passamos um fim de semana inteiro examinando as mais bem documentadas e eficazes intervenções, diante de oito figuras importantes da área de desenvolvimento da juventude, as quais decidiriam que iniciativas subvencionar.

Depois do jantar, uma surpreendente decisão foi tomada por unanimidade. “Por mais louvável que seja cada uma dessas intervenções”, disse Joe Conaty, que comandava o programa de meio bilhão de dólares do Departamento de Educação dos Estados Unidos, “vamos fazer primeiro o que tem de ser feito primeiro. Não podemos intervir para melhorar o caráter dos jovens sem antes saber exatamente o que queremos melhorar. Antes, precisamos de um esquema de classificação e de um meio de medir o caráter. Neal, ponha o seu dinheiro em uma classificação científica do bom caráter”.

A ideia tinha um ótimo precedente. Trinta anos antes, o National Institute of Mental Health, que subvencionava a maioria das intervenções para a doença mental, tinha enfrentado problema similar. Havia uma caótica discordância entre os pesquisadores dos Estados Unidos e da Inglaterra acerca do que estávamos fazendo. Pacientes cuja patologia tinha sido diagnosticada como esquizofrenia e pacientes cuja patologia era diagnosticada como desordem obsessivo-compulsiva na Inglaterra, por exemplo, pareciam muito diferentes daqueles que recebiam o mesmo diagnóstico nos Estados Unidos.

Junto com cerca de vinte outros bem treinados psicólogos e psiquiatras, participei em Londres, no ano de 1975, de uma conferência para estudo de casos, em que nos foi apresentada

uma mulher de meia-idade, confusa e desalinhada. Seu problema era constrangedor e envolvia o uso do vaso sanitário – o fundo do vaso sanitário, para ser mais específico. Sempre que usava o vaso sanitário, ela se curvava sobre ele, e só dava a descarga depois de examinar minuciosa e repetidamente o que havia lá dentro. Ela procurava por um feto, temendo mandar embora um bebê sem querer. Depois que a pobre mulher se retirou, fomos convidados a fazer um diagnóstico. Como professor visitante, tive a duvidosa honra de ser o primeiro; com base em sua confusão e dificuldade de percepção, optei por esquizofrenia. Depois que os risinhos cessaram, os outros profissionais se pronunciaram, um por um, e todos se basearam no ritual minucioso cumprido pela mulher e em sua ideia perturbadora de dar a descarga em um bebê, diagnosticando o problema como obsessivo-compulsivo.

A disparidade entre diagnósticos é chamada “não confiabilidade”. No nosso caso, estava claro que não haveria qualquer possibilidade de progresso na compreensão e tratamento de distúrbios mentais até que todos utilizássemos os mesmos critérios para diagnóstico. Não podíamos, por exemplo, descobrir se a esquizofrenia tem uma bioquímica diferente da distúrbio obsessivo-compulsiva sem antes enquadrar os mesmos pacientes nas mesmas categorias. O NIMH, então, decidiu criar o *DSM-III*, a terceira revisão do manual de estatística e diagnóstico das distúrbios mentais, que seria a espinha dorsal em torno da qual se fariam diagnósticos confiáveis e seriam decididas as intervenções subsequentes. Deu certo, e hoje os diagnósticos são seguros e confiáveis. Quando é adotada uma terapia ou são decididas medidas de prevenção, todos conseguimos medir o que mudou com considerável exatidão.

Sem um sistema de classificação adotado por todos, a Psicologia Positiva enfrentaria exatamente os mesmos problemas. Os escoteiros poderiam dizer que seu programa cria mais “amizade”; os terapeutas matrimoniais, mais “intimidade”; as atividades cristãs, mais “benevolência”; as iniciativas antiviolência, mais “empatia”. Estão todos eles falando da mesma coisa? Como podem saber se falharam ou tiveram sucesso? Então, tendo em mente o *DSM-III*, Neal e eu resolvemos patrocinar a criação de uma classificação das sanidades, como espinha dorsal da Psicologia Positiva. Minha tarefa era recrutar um excelente diretor científico.

“Chris”, pedi, “não diga que não até acabar de me ouvir”. Minha primeira opção era a melhor de todas, mas eu tinha pouca esperança de convencê-lo. O dr. Christopher Peterson é um renomado cientista – autor de um livro inovador sobre personalidade, uma das maiores autoridades em esperança e otimismo, além de diretor do programa de Psicologia Clínica da Universidade de Michigan, o maior e incontestavelmente o melhor programa desse tipo no mundo.

“Quero que você tire três anos de licença do seu cargo de professor em Michigan, se transfira para a Universidade da Pensilvânia e assuma um papel importante na elaboração de uma resposta da psicologia ao *DSM* – um sistema de medida e classificação das forças humanas que seja definitivo”, expliquei rapidamente.

Esperando por uma recusa polida, me surpreendi quando Chris disse: “Que estranha coincidência! Ontem fiz 50 anos, e estava sentado aqui – em minha primeira crise de meia-idade – pensando no que fazer do resto da vida... Portanto, aceito.” Simples assim.

Uma das primeiras tarefas determinadas por Chris foi a de lermos textos básicos de todas as religiões e tradições filosóficas, para catalogar o que cada uma considerava virtude, e então verificar se havia uma constância. Queríamos evitar a acusação de que nossa classificação das forças de caráter fossem tão simples quanto a dos protestantes vitorianos, com a única diferença de refletir os valores dos acadêmicos brancos, norte-americanos, do sexo masculino. Por outro lado, queríamos evitar a tolice do chamado veto antropológico ("A tribo que estou estudando não é bondosa; então, a bondade não é valorizada universalmente"). Estávamos atrás do que era ubíquo, se não universal. Caso não encontrássemos virtudes comuns a todas as culturas, a segunda e desconfortável opção seria, como o *DSM*, classificar as virtudes que a principal corrente do pensamento contemporâneo da América do Norte endossava.

Liderados por Katherine Dahlsgaard, lemos Aristóteles e Platão, Santo Tomás de Aquino e Santo Agostinho, o Velho Testamento e o Talmude, Confúcio, Buda, Lao-Tze, o Bushido (o código samurai), o Alcorão, Benjamin Franklin e os Upanishads – uns duzentos catálogos de virtudes, ao todo. Para nossa surpresa, quase todas essas tradições, que atravessaram 3 mil anos e toda a face da Terra, endossavam seis virtudes:

- Saber e conhecimento
- Coragem
- Amor e humanidade
- Justiça

- Moderação
- Espiritualidade e transcendência

Os detalhes diferem, é claro: o significado que um samurai dá à coragem é diferente daquele dado por Platão, e a humanidade de Confúcio não é idêntica à *caritas* de Santo Tomás de Aquino. Existem, além disso, virtudes únicas a cada uma dessas tradições (como a sutileza em Aristóteles, a parcimônia em Benjamin Franklin, o asseio para os escoteiros e a vingança até a sétima geração, no código Klingon), mas a coincidência é real e, para aqueles que foram criados como relativistas éticos, bastante nítida. Isso revela o significado da afirmação de que os seres humanos são animais morais.

Então, vemos essas seis virtudes como características principais, endossadas por quase todas as religiões e tradições filosóficas; juntas, elas apreendem a noção de bom caráter. Mas saber, coragem, humanidade, justiça, moderação e transcendência são conceitos impraticavelmente abstratos para os psicólogos que queiram desenvolvê-los e medi-los. Além disso, para cada virtude podemos pensar em várias maneiras de alcançá-las, e o objetivo de desenvolver e medir nos leva a enfocar esses caminhos específicos. A virtude da humanidade, por exemplo, pode ser alcançada pela benevolência, filantropia, capacidade de amar e ser amado, sacrifício ou compaixão. A virtude da moderação pode ter como componentes a modéstia e a humildade, o autocontrole ou a prudência e o cuidado.

Portanto, agora vamos aos caminhos – as forças do caráter – pelos quais alcançamos as virtudes.

Suas Forças Pessoais

Este capítulo vai lhe permitir identificar as suas forças pessoais. Os capítulos seguintes tratam de desenvolvê-las e utilizá-las nos principais setores da vida.

TALENTOS E FORÇAS

As forças, tais como integridade, coragem, originalidade e bondade, não são o mesmo que os talentos: uma entonação perfeita, a beleza facial ou a capacidade de correr velozmente. Tanto forças como talentos são tópicos da Psicologia Positiva, e embora tenham muitas similaridades, a diferença clara entre eles é que as forças são traços morais, os talentos, não. Além disso, embora a linha de separação seja muito tênue, os talentos geralmente são mais difíceis de construir do que as forças. É verdade que você pode baixar o seu tempo nos 100 metros rasos elevando o quadril na linha de largada, usar maquiagem para melhorar a aparência ou ouvir bastante música clássica, aprendendo a identificar os acordes. Acredito, porém, que essas sejam somente pequenas melhorias, pequenos acréscimos a um talento que já existia.

Coragem, originalidade, justiça e bondade, ao contrário, podem ser desenvolvidas, ainda que sobre bases frágeis, e acredito que com prática, persistência, ensinamento e dedicação, podem se enraizar e florescer. Talentos são mais inatos. Em sua maior parte, ou você tem um talento ou não tem; se não nasceu com um bom ouvido para música ou com os pulmões para ser um corredor de longa distância, infelizmente existem limites severos em relação a quanto pode ser adquirido. O que você conseguir adquirir será apenas um mero simulacro do talento. Isso não se aplica a vontade de aprender, à prudência, à humildade ou ao otimismo. Quando você adquire essas forças, elas se tornam reais.

Os talentos, ao contrário das forças, são relativamente automáticos (você *sabe* que se trata de um sol sustenido), enquanto as forças costumam ser mais voluntárias (dizer ao caixa que ele cobrou a menos exige determinação). Um talento envolve algumas escolhas, mas apenas quanto a desenvolvê-los e aperfeiçoá-los; não se pode escolher ter ou não ter um talento. Por exemplo: "Jill era inteligente, mas desperdiçou sua inteligência", faz sentido, porque Jill demonstrou falta de determinação. Ela não pôde decidir entre ter ou não um alto QI, mas desperdiçou sua inteligência ao escolher os aspectos que desenvolveria e aperfeiçoaria. "Jill era uma pessoa boa, mas desperdiçou sua bondade", porém, não faz muito sentido. Você não tem como desperdiçar uma força. A força envolve escolhas acerca de quando vai ser utilizada, como ser aperfeiçoada e também se vai ser adquirida ou não. Com tempo, esforço e determinação suficientes, as forças que vamos discutir adiante podem ser adquiridas praticamente por qualquer um. No entanto, não existe força de vontade capaz de garantir a aquisição de um talento.

Na verdade, o que aconteceu ao caráter também aconteceu ao talento. A psicologia científica deixou de lado ambos os conceitos mais ou menos na mesma época e pelas mesmas razões, apesar de os conceitos de determinação e responsabilidade pessoal serem tão importantes para a Psicologia Positiva como é o conceito de bom caráter.

Por que nos sentimos tão bem quando chamamos a atenção do caixa para o engano dele a nosso favor? Não é que estejamos, de repente, admirando um traço inato de honestidade; é que estamos orgulhosos por ter feito a coisa certa – *escolhemos* um curso de ação mais difícil do que simplesmente embolsar o dinheiro. Se não houvesse esforço algum, não nos sentiríamos tão bem. De fato, quando vencemos uma luta interna (“Ora, afinal é uma grande cadeia de supermercados... Humm, mas e se ele for descontado desta quantia no fim do dia?”), nos sentimos ainda melhor. Existe diferença entre a emoção de ver Michael Jordan enterrar uma bola com facilidade, enfrentando um oponente mais fraco, e assistir a ele marcar 38 pontos, apesar de gripado e com mais de 40 graus de febre. A virtuosidade sem esforço desperta emoção, adoração, admiração e reverência. Sem resistência, porém, não provoca a inspiração e a elevação induzidas pelo desafio de superar um grande obstáculo.

Em resumo, nos sentimos inspirados e elevados quando o exercício da determinação produz uma ação virtuosa. Repare também que, quando se trata de virtude, por mais conhecimento de ciência social que tenhamos, não subestimamos o crédito que nos é devido invocando o argumento ambientalista dos teólogos do século XIX. Não dizemos: “Não é mérito algum ser honesto, porque fui criado em uma boa casa, por bons pais,

tenho um bom emprego, e esse dinheiro não vai fazer diferença para mim.” No fundo, acreditamos que tivemos uma atitude que é resultado de um bom caráter e do exercício da escolha. Apesar de nossa tendência a usar as circunstâncias da criação como desculpa para atos criminosos cometidos por alguém na vida adulta, não tiramos o mérito de Jordan pelo fato de ter tido bons treinadores, ter nascido com talento ou ser rico e famoso. Por causa do papel preponderante da vontade na demonstração de virtude, consideramos justo o elogio. Segundo acredita o pensamento moderno, a virtude depende primordialmente de vontade e escolha, ao passo que as ações negativas dependem mais de circunstâncias externas.

É exatamente por essa razão que as intervenções em Psicologia Positiva diferem das intervenções da psicologia tradicional. A psicologia tradicional trata de consertar o que não está bem, passando de -6 para -2. As intervenções que conseguem deixar menos perturbados os portadores de distúrbios são antes voltadas para as pressões exercidas pelas forças externas do que para o exercício da vontade. A ação dos medicamentos não depende em nada da vontade; uma das principais justificativas para a utilização de remédios é que “não é preciso disciplina alguma”. As psicoterapias que atuam sobre desordens psicológicas são descritas como “configuração” ou “manipulação”. Quando a terapia é ativa e o paciente é passivo, procedimentos como colocar um claustrofóbico em um armário por três horas e organizar as evidências contra as ideias catastróficas de um deprimido funcionam moderadamente bem. Ao contrário, terapias como a psicanálise, em que o terapeuta é passivo – falando raramente e nunca agindo – e o paciente é ativo, não têm registros importantes no alívio de desordens mentais.

 Quando queremos, porém, mudar nossas vidas de +3 +8, o exercício da vontade é mais importante do que a reorganização de fatores externos. Construir forças e virtudes e usá-las na vida diária é muito mais uma questão de escolha. Na construção de forças e virtudes não existe aprendizagem, treinamento nem condicionamento; existe descoberta, criação e autoria. Minha “intervenção” positiva favorita é simplesmente pedir que você responda à pesquisa que vem a seguir, pensando depois em quais são as forças que possui e como pode usá-las no dia a dia. Surpreendentemente, sua habilidade e seu desejo de levar uma vida boa costumam se fortalecer a partir daí, ainda que nenhuma outra providência seja tomada.

AS 24 FORÇAS

As várias listas de virtudes morais de que tomei conhecimento em minhas leituras eram mais ou menos numerosas, conforme as ideias que os diferentes escritores incluíam sob o mesmo nome.

– Benjamin Franklin, The Autobiography

Ser uma pessoa virtuosa é demonstrar por vontade própria todas ou pelo menos a maior parte das seis virtudes ubíquas: saber, coragem, humanidade, justiça, moderação e transcendência. Existem vários caminhos distintos para alcançá-las. A virtude da justiça, por exemplo, pode ser demonstrada por meio de atos de cidadania, imparcialidade, lealdade, liderança e espírito de equipe. A esses caminhos chamo de *forças* e, ao contrário de virtudes abstratas, cada uma delas é mensurável e passível de ser adquirida. A seguir, vamos ver rapidamente as forças que estão presentes em todas as culturas. Com

base nessas informações e na pesquisa seguinte, você pode decidir quais são, entre as 24, as mais características do seu jeito de ser.

Aqui estão alguns critérios pelos quais podemos saber se uma característica é uma força. Primeiro, uma força é um *traço*, uma característica psicológica que pode ser observada em várias situações e ocasiões. Uma única demonstração de bondade em uma determinada situação não significa a existência subjacente da virtude da humanidade.

Segundo, uma força *vale por si*. As forças em geral produzem boas consequências. A liderança bem exercida, por exemplo, em geral resulta em prestígio, promoções e aumento de salário. Embora forças e virtudes produzam esses resultados desejáveis, valorizamos uma força por si mesma, ainda que não haja resultados benéficos óbvios. Lembre-se de que se busca uma gratificação por ela mesma, e não pelas emoções positivas que possa acarretar. Aristóteles afirmou que as ações praticadas por motivos externos não são virtuosas, exatamente por serem forçadas.

As forças podem ser vistas naquilo que os pais desejam a um filho recém-nascido ("Quero que meu filho seja gentil, corajoso e prudente."). A maioria dos pais não diria desejar que o filho evitasse a psicopatologia nem exercesse uma função administrativa. Talvez os pais desejem que os filhos se casem com milionários, mas provavelmente explicariam isso em termos das possibilidades trazidas por um casamento vantajoso. As forças são situações que desejamos, sem precisar dar maiores explicações.

Quando alguém demonstra possuir uma determinada força, isso não diminui em nada aqueles com quem convive.

Na verdade, a observação de uma ação virtuosa *eleva e inspira*, despertando a vontade de fazer o mesmo. A força em geral produz emoção positiva autêntica em quem a exerce: orgulho, satisfação, alegria, realização ou harmonia. Por essa razão, forças e virtudes costumam se revelar em situações em que todos saem ganhando. Todos podemos ser vencedores quando agimos de acordo com as forças e as virtudes.

A cultura dá suporte às forças por meio de *instituições, rituais, modelos, parábolas, máximas e histórias infantis*. Instituições e rituais são como ensaios que permitem a crianças e adolescentes praticar e desenvolver uma característica valorizada em um contexto seguro (“como se”) com orientação explícita. Conselhos estudantis de escolas de ensino médio pretendem desenvolver a cidadania e a liderança; equipes da Liga Infantil esforçam-se por desenvolver o espírito de grupo, o dever e a lealdade; e as aulas de catecismo procuram estabelecer as bases da fé. Para falar a verdade, as instituições podem agir mal (pense nos treinadores que aconselham os jovens a buscar a vitória a todo custo ou nos concursos de beleza para crianças de 6 anos), mas essas falhas são notadas e decididamente reprovadas.

Em uma cultura, *modelos e exemplos* ilustram positivamente forças e virtudes. Modelos podem ser reais (Mahatma Gandhi e liderança humana), apócrifos (George Washington e honestidade) ou explicitamente míticos (Luke Skywalker e plenitude). Cal Ripken e Lou Gehrig, antes dele, são exemplos de perseverança. Helen Keller é um exemplo de gosto pela aprendizagem; Thomas Edison, de criatividade; Florence Nightingale, de bondade; Madre Teresa, da capacidade de amar; Willie Stargell, de liderança; Jackie Robinson, de autocontrole; e Aung San, de integridade.

Algumas forças têm *prodígios*, ou seja, jovens que as demonstram cedo e incrivelmente bem. Quando dei meu mais recente seminário de Psicologia Positiva na Universidade da Pensilvânia, comecei pedindo a todos os estudantes que se apresentassem, mas não com aquela fórmula batida: “Estou no penúltimo ano, e vou me graduar em economia e psicologia”, mas contando uma história sobre si mesmo que demonstrasse uma força. (Essas apresentações fazem um contraste afetoso e renovador com meu seminário de psicopatologia, em que os alunos geralmente se apresentam contando histórias de seus traumas de infância.) Sarah, uma moça alegre, contou que, por volta dos 10 anos, reparou que o pai estava trabalhando mais, e que uma certa frieza parecia se instalar entre seus pais. Ela se preocupou que eles pudessem se divorciar. Sem contar aos pais, foi até a biblioteca local ler livros sobre terapia de casais, o que já seria notável, mas o que mais nos impressionou foi o resto da história. Ela transformou as conversas com a família durante o jantar em intervenções deliberadas, estimulando os pais a se unirem para resolver os problemas, deixando claro o que agradava ou desagradava a um no comportamento do outro e assim por diante. Ela era, aos 10 anos, um prodígio com respeito à força da inteligência social. A propósito, os pais dela estão casados até hoje.

Ao contrário, existem os *idiotas* (do grego, quer dizer não socializado) com respeito à força, e os arquivos de Darwin Awards (www.darwinawards.com) são uma galeria da fama desses indivíduos. Diferentemente de Rachel Carson, cujo livro *Silent Spring* a imortaliza como modelo de prudência, este é um idiota da prudência:

Um homem de Houston aprendeu uma breve lição sobre segurança no manuseio de armas quando praticava roleta-russa com uma pistola semiautomática calibre 45. Rashaad, de 19 anos, estava em visita a amigos, quando anunciou a intenção de fazer a brincadeira mortal. Ele, aparentemente, não sabia que a pistola semiautomática não é como o revólver; a pistola insere automaticamente um cartucho na câmara de explosão quando a arma é engatilhada. Sua chance de vencer o jogo era zero, como ele logo descobriu.

Muito embora a criança cresça rodeada de modelos positivos, uma questão da maior importância é quando e por que as más lições são aprendidas, deixando de lado as boas. O que leva alguns garotos a adotar Eminem, Donald Trump ou lutadores profissionais como modelos?

Nosso critério final para a escolha dessas forças é sua *ubiquidade*, ou seja, o fato de serem valorizadas em quase todas as culturas do mundo. É verdade que existem exceções, mas são raras; os *Ik*, por exemplo, parecem não valorizar a bondade. Daí chamarmos as forças de *ubíquas* e não de *universais*, e a importância de esclarecer que o veto antropológico ("Bem, os *Ik* não têm isso") é raro, mas chama a atenção. Isso significa que muitas das forças endossadas pelos americanos contemporâneos não estão em nossa lista: boa aparência, riqueza, competitividade, autoestima, fama, singularidade e outras. Certamente vale a pena estudar essas forças, mas isso não é minha prioridade imediata. O motivo que tenho para a adoção deste critério é o desejo de chegar a uma formulação da vida boa que se aplique tanto a japoneses e iranianos quanto a americanos.

Quais São as Suas Maiores Forças Pessoais?

Antes que eu descreva as 24 forças, os leitores que tiverem acesso à internet podem visitar meu website (www.authenticahappiness.org) e responder às perguntas da VIA Strengths Survey. É um exercício de 25 minutos que classifica as suas forças da maior para a menor e compara com as respostas de milhares de pessoas. Logo depois de fazer o teste, você vai receber uma resposta (feedback) detalhada acerca das suas forças. Para quem não utiliza a web, existe um modo alternativo, mas menos definitivo, de avaliar as suas forças, nas próximas páginas deste capítulo. Minhas descrições serão breves e simples, apenas o suficiente para que você reconheça a força; se quiser ler mais sobre o assunto, as notas finais indicam literatura científica. Ao fim da descrição de cada uma das 24 forças, aparece uma escala de autoclassificação para ser preenchida. Consiste nas duas perguntas mais características retiradas do questionário completo encontrado no website. As respostas vão ordenar as suas forças aproximadamente do mesmo modo que o site.

Saber e Conhecimento

O primeiro grupo de virtudes é o do saber. Organizei os seis caminhos que levam à demonstração de saber e seu precedente necessário, o conhecimento, desde o aspecto mais básico do desenvolvimento (curiosidade) até o mais maduro (perspectiva).

* O questionário é um trabalho do Values-In-Action (VIA) Institute, sob a direção de Christopher Peterson e Martin Seligman. Os recursos para este trabalho vieram da Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation. O VIA detém os direitos sobre esta adaptação e sobre a versão mais longa encontrada no site.

1. CURIOSIDADE/INTERESSE PELO MUNDO

A curiosidade acerca do mundo ocasiona receptividade às experiências e flexibilidade em relação a questões que não se enquadram em conceitos preestabelecidos. Gente curiosa não tolera simplesmente a incerteza; gosta dela e se sente estimulada por ela. A curiosidade tanto pode ser específica (somente sobre rosas, por exemplo) como global, generalizada. A curiosidade se envolve ativamente com a novidade, e a absorção passiva de informação (como no caso de ficar diante da televisão, clicando o controle remoto) não é sinal desta força. A extremidade oposta da dimensão da curiosidade é se desinteressar facilmente.

Se você não pretende responder às perguntas no site, responda aqui:

a) "Tenho sempre curiosidade em relação ao mundo."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Eu me desinteresso facilmente."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de curiosidade.

2. GOSTO PELA APRENDIZAGEM

Você adora aprender coisas novas, seja em uma sala de aula ou como autodidata. Você sempre gostou da escola, de leitura, de museus – de toda e qualquer oportunidade de aprender. Existem setores do conhecimento em que você é o especialista? Seu conhecimento é valorizado por aqueles que fazem parte do seu círculo social ou por um círculo mais amplo? Você gosta de aprender sobre estes setores, ainda que não haja incentivos externos para isso? Os funcionários dos correios, por exemplo, conhecem os códigos de endereçamento postal, mas esse conhecimento só reflete uma força se tiver sido adquirido pelo prazer de saber.

a) "Eu me sinto mobilizado quando aprendo alguma coisa nova."

Tem tudo a ver comigo	<u>5</u>
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Nunca me afasto do meu caminho para visitar museus ou outras instituições educacionais."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	<u>4</u>
Não tem nada a ver comigo	5

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem do gosto pela aprendizagem.

3. CRITÉRIO/PENSAMENTO CRÍTICO/LUCIDEZ

Analisar as questões, examinando-as por todos os lados, é um aspecto importante da pessoa que você é. Na hora de tomar decisões, você não vai direto para as conclusões, e só confia em evidências sólidas. Você é capaz de mudar de ideia.

Quando falo em critério, estou me referindo ao exercício de examinar a informação racional e objetivamente, a serviço do próprio bem e do bem dos outros. Nesse sentido, critério é sinônimo de pensamento crítico; incorpora a orientação para a realidade e é o oposto dos erros lógicos que alligem tantos deprimidos, como o excesso de personalização ("É sempre culpa minha") e o pensamento maniqueísta. O oposto disso é raciocinar de modo a favorecer e confirmar aquilo em que já se acredita. Esta é uma parte significativa do traço saudável de não confundir os próprios desejos e necessidades com os fatos da vida.

a) "Quando o assunto exige, posso ser um pensador altamente racional."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Minha tendência é fazer julgamentos apressados."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Some os pontos destas dois itens e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem do critério.

4. HABILIDADE/ORIGINALIDADE/ INTELIGÊNCIA PRÁTICA/ESPERTEZA

Quando deseja alguma coisa, você consegue encontrar um comportamento diferente, porém adequado, para atingir aquele objetivo? Você raramente se contenta em fazer as coisas da maneira convencional. Esta categoria de força inclui o que é chamado de criatividade, mas não se limita às experiências tradicionais no ramo das artes. Também pode ser chamada de inteligência prática, senso comum ou espreiteza.

a) "Gosto de pensar em maneiras novas de fazer as coisas."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Meus amigos, em sua maioria, são mais imaginativos do que eu."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

10

Soma os pontos destes dois itens e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de habilidade.

5. INTELIGÊNCIA SOCIAL/INTELIGÊNCIA PESSOAL/INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Inteligência social e pessoal consistem no conhecimento de si e dos outros. Você toma consciência dos motivos e sentimentos alheios, e responde bem a eles. Inteligência social é a capacidade de reparar nas diferenças, em especial com respeito a estado de espírito, temperamento, motivações e intenções,

agindo então com base nessas distinções. Esta força *não* deve ser confundida com ser simplesmente uma pessoa introspectiva, reflexiva ou voltada para aspectos psicológicos; é uma força que aparece em ações de habilidade social.

A inteligência pessoal consiste em sintonizar precisamente o acesso aos próprios sentimentos e na capacidade de utilizar essa sintonia para compreender e orientar o comportamento adotado. Daniel Goleman juntou essas duas inteligências no que chamou de "inteligência emocional". Esse conjunto de forças é fundamental para outras, como bondade e liderança.

Outro aspecto desta força é a identificação de nichos: colocar-se em situações que maximizem os próprios interesses e habilidades. Você escolheu o seu trabalho, as suas relações íntimas e o seu lazer de modo a colocar em prática diariamente as suas maiores capacidades, se possível? Você recebe pagamento por fazer aquilo em que é melhor? A Gallup Organization descobriu que os trabalhadores mais satisfeitos respondem de pronto e afirmativamente à pergunta: "O seu trabalho permite que você dê o melhor de si todo dia?" Pense em Michael Jordan, o medíocre jogador de beisebol que "se encontrou" no basquete.

a) "Qualquer que seja a situação social, me sinto à vontade."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Não tenho muita facilidade em perceber o que os outros estão sentindo."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2

Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui.

Esta é a sua contagem de inteligência social.

6. PERSPECTIVA

Use esta classificação para descrever a força mais madura da categoria, a que mais se aproxima do próprio saber. Os outros recorrem à sua experiência para ajudá-los a resolver problemas e adquirir perspectiva de si mesmos. Você tem um modo de ver o mundo que faz sentido para si e para os outros. As pessoas sábias são especialistas no que há de mais importante e complicado na vida.

a) "Sempre consigo olhar as coisas e ver o panorama geral."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Raramente alguém vem me pedir conselhos."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui.

Esta é a sua contagem de perspectiva.

Coragem

As forças que formam a coragem refletem uma determinação exercida atentamente na intenção de alcançar objetivos impor-

tantes, porém incertos. Para serem qualificados como coragem, esses atos devem ser praticados diante de grave adversidade. É uma virtude admirada universalmente, e todas as culturas possuem heróis que a exemplificam. Eu aponto a valentia, a perseverança e a integridade como três caminhos ubíquos que levam à coragem.

7. BRAVURA E VALENTIA

Você não recua diante de ameaças, desafios, dores ou dificuldades. Bravura é mais que valentia diante do fogo, quando o bem-estar físico é ameaçado. Refere-se também a posturas intelectuais ou emocionais que sejam impopulares, difíceis ou perigosas. Depois de anos de estudo, os pesquisadores estabeleceram a distinção entre bravura moral e bravura física ou valentia; outra maneira de analisar a bravura é com base na presença ou ausência de medo.

A pessoa dotada de valentia consegue separar os componentes emocionais e comportamentais do medo, resistindo à resposta de fuga e enfrentando a situação assustadora, apesar do desconforto produzido pelas reações subjetivas e físicas. Destemor, ousadia e arrojo não são o mesmo que bravura; enfrentar o perigo, apesar do medo, é.

A noção de bravura foi se ampliando pela história, extrapolando o campo de batalha e a coragem física. Hoje, estão incluídas a coragem moral e a psicológica. Coragem moral é tomar posições que se sabem impopulares e capazes de acarretar problemas para si mesmo. Rosa Parks, ao sentar-se no banco da frente em um ônibus no Alabama nos anos 50, foi um exemplo para todo o país. A denúncia de atos ilegais do governo ou de empresas é outro exemplo. A coragem psicológica inclui

a postura estoica e até mesmo positiva que é necessária para enfrentar provações sérias e doenças persistentes, sem perder a dignidade.

a) "Tenho me posicionado frente a forte oposição."

Tem tudo a ver comigo 5

Tem a ver comigo 4

Neutra 3

Não tem muito a ver comigo 2

Não tem nada a ver comigo 1

b) "Dor e desapontamento frequentemente me desanimam."

Tem tudo a ver comigo 1

Tem a ver comigo 2

Neutra 3

Não tem muito a ver comigo 4

Não tem nada a ver comigo 5

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. —
Esta é a sua contagem de bravura.

8. PERSEVERANÇA/DINAMISMO/DILIGÊNCIA

A pessoa dinâmica termina o que começa. Assume projetos difíceis e os leva até o fim, sempre com bom humor e o mínimo de reclamação. Faz o que diz que vai fazer, e às vezes até mais; menos, nunca. Ao mesmo tempo, perseverança não significa perseguir obsessivamente metas inatingíveis. A pessoa verdadeiramente dinâmica é flexível, realista e não é perfeccionista. A ambição tem aspectos positivos e negativos, e os aspectos desejáveis pertencem a esta categoria de força.

a) "Sempre termino o que começo."

Tem tudo a ver comigo 5

Tem a ver comigo 4

Neutra 3

- | | |
|--|---|
| Não tem muito a ver comigo | 2 |
| Não tem nada a ver comigo | 1 |
| b) "Sempre deixo alguma tarefa para depois." | |
| Tem tudo a ver comigo | 1 |
| Tem a ver comigo | 2 |
| Neutro | 3 |
| Não tem muito a ver comigo | 4 |
| Não tem nada a ver comigo | 5 |
- Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. — —
- Esta é a sua contagem de perseverança.

9. INTEGRIDADE/AUTENTICIDADE/ HONESTIDADE

O indivíduo honesto não apenas diz a verdade, mas vive de maneira genuína e autêntica, é prático e sem fingimento; é "uma pessoa verdadeira". Quando falo em integridade e autenticidade, estou me referindo a mais que simplesmente falar a verdade. Integridade e autenticidade é se representar – suas intenções e compromissos – aos outros e a si mesmo de uma forma sincera, seja por palavras ou ações: "Sê verdadeiro contigo mesmo, e não serás falso com nenhum outro homem."

- a) "Sempre cumpro as promessas que faço."
- | | |
|----------------------------|---|
| Tem tudo a ver comigo | 5 |
| Tem a ver comigo | 4 |
| Neutro | 3 |
| Não tem muito a ver comigo | 2 |
| Não tem nada a ver comigo | 1 |
- b) "Meus amigos nunca dizem que sou prático e honesto."
- | | |
|----------------------------|---|
| Tem tudo a ver comigo | 1 |
| Tem a ver comigo | 2 |
| Neutro | 3 |
| Não tem muito a ver comigo | 4 |

Não tem nada a ver comigo 5
Some os pontos destes dois itens e escreva aqui.
Esta é a sua contagem de integridade.

10

Humanidade e Amor

Estas forças aparecem na interação social positiva com amigos, conhecidos, familiares e até estranhos.

10. BONDADE E GENEROSIDADE

Você é bom e generoso, e nunca está ocupado demais para prestar um favor. Você gosta de praticar boas ações, ainda que não conheça bem o favorecido. Com que frequência você leva os interesses de outro ser humano tão a sério quanto leva os seus? Todos os traços desta categoria carregam em si o reconhecimento do valor de uma outra pessoa. A categoria "bondade" inclui várias maneiras de se relacionar. Esse relacionamento está voltado para os melhores interesses do outro, às vezes superando os próprios desejos e necessidades imediatas. Você assume a responsabilidade por alguém – parentes, amigos, colegas de trabalho ou mesmo estranhos? Empatia e simpatia são componentes úteis desta força. Shelly Taylor, ao descrever a resposta usual dos homens à adversidade como "lutar e fugir", define a mais usual resposta feminina como "proteger e ajudar".

a) "Ajudei voluntariamente um vizinho no mês passado."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Raramente me interessa pela sorte dos outros tanto quanto pela minha."

Tem tudo a ver comigo 1

Tem a ver comigo 2

Neutro 3

Não tem muito a ver comigo 4

Não tem nada a ver comigo 5

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui.

Esta é a sua contagem da bondade.



11. AMAR E ACEITAR SER AMADO

Você valoriza os relacionamentos próximos e íntimos. Aqueles por quem você nutre sentimentos profundos e duradouros retribuem esses sentimentos? Caso isso aconteça, é sinal de que a força está em evidência. Esta força é mais que a noção ocidental de romance (é fascinante que os casamentos arranjados nas culturas tradicionais deem mais certo que os casamentos românticos do Ocidente). Também desaprovo a abordagem "mais é melhor" para a intimidade. Intimidade nenhuma é ruim, mas quando passa de um certo ponto, gera resistência.

Entre os homens, principalmente, é mais comum amar do que se sentir à vontade recebendo amor – pelo menos em nossa cultura. George Vaillant, o responsável por um estudo das vidas dos homens formados em Harvard nas turmas de 1939 a 1944, encontrou, em sua última rodada de entrevistas, uma pungente ilustração deste fato. Um médico aposentado procurou George em seu gabinete de trabalho para mostrar uma coleção de cartas de agradecimento que tinha recebido de clientes por ocasião da aposentadoria, cinco anos antes. Com lágrimas nos olhos, confessou não ter lido nenhuma delas. Aquele homem tinha passado a vida distribuindo amor, mas era incapaz de receber.

a) "Na vida, conto com pessoas que se importam tanto com meu bem-estar e meus sentimentos quanto com seus próprios."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Tenho dificuldade em aceitar o amor que me oferecem."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. 7
Esta é a sua contagem da capacidade de amar e ser amado.

Justiça

Estas forças se mostram em atividades cívicas. Vão além dos relacionamentos individuais, alcançando a relação com grupos maiores – família, comunidade, país, mundo.

12. CIDADANIA/DEVER/ESPÍRITO DE EQUIPE/LEALDADE

Você se destaca como membro de um grupo. Você é leal e dedicado, sempre faz a sua parte e se esforça pelo sucesso do grupo. Este conjunto de forças reflete o quanto essas afirmações se aplicam a você em situações de grupo. Você participa do trabalho? Você valoriza as metas e propósitos do grupo, mesmo quando são diferentes dos seus? Você respeita aqueles que ocupam legalmente posições de autoridade, como professores ou treinadores? Você funde a sua identidade com a do grupo? Esta força não quer dizer obediência cega e au-

tomática, mas, ao mesmo tempo, quero incluir o respeito pela autoridade, uma força rara, que muitos pais gostariam de ver desenvolvida nos filhos.

a) "Trabalho melhor em grupo."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Eu hesito em sacrificar meus interesses em benefício dos grupos de que participo."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui.

Esta é a sua contagem de cidadania.

13. IMPARCIALIDADE E EQUIDADE

Você não deixa que sentimentos pessoais influenciem as suas decisões sobre outras pessoas. Para você, todo mundo merece uma chance. Suas ações do dia a dia são guiadas por princípios elevados de moralidade? Você leva tão a sério o bem-estar de outras pessoas, inclusive aquelas que nem conhece, quanto leva o seu? Você acredita que casos similares devem ser tratados de modo similar? Você deixa de lado os preconceitos?

a) "Trato todo o meu pessoal igualmente."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3

- | | |
|--|---|
| Não tem muito a ver comigo | 2 |
| Não tem nada a ver comigo | 1 |
| b) "Quando não gosto de uma pessoa, acho difícil tratá-la com imparcialidade." | |
| Tem tudo a ver comigo | 1 |
| Tem a ver comigo | 2 |
| Neutro | 3 |
| Não tem muito a ver comigo | 4 |
| Não tem nada a ver comigo | 5 |
- Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. _____
- Esta é a sua contagem de imparcialidade.

14. LIDERANÇA

Você se sai bem organizando atividades e cuidando para que as coisas aconteçam. O líder que age com humanidade é, em primeiro lugar, eficiente, conseguindo que o trabalho seja feito e os participantes mantenham boas relações. O líder eficiente é ainda mais humano quando administra as relações internas do grupo "sem ressentimentos; com benevolência; com firmeza e justiça". Um líder nacional, quando humano, perdoa os inimigos e os inclui no mesmo amplo círculo moral de que fazem parte seus seguidores. (Compare Nelson Mandela com Slobodan Milosevic.) O líder humano sente-se livre do peso da história, reconhece a responsabilidade pelos próprios erros e é pacífico. Todas as características de uma liderança humana em nível global têm correspondentes entre líderes de outros setores: comandantes militares, CEOs, presidentes de sindicato, chefes de polícia, diretores de escola, chefes de grupos de escoteiros e até presidentes de grêmios estudantis.

- a) "Sempre consigo, sem precisar insistir, que as pessoas se unam para realizar suas tarefas."

Tem tudo a ver comigo

5

Tem a ver comigo

4

Neutro

3

Não tem muito a ver comigo

2

Não tem nada a ver comigo

1

b) "Não me saio muito bem planejando atividades de grupo."

Tem tudo a ver comigo

1

Tem a ver comigo

2

Neutro

3

Não tem muito a ver comigo

4

Não tem nada a ver comigo

5

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui.

Esta é a sua contagem de liderança.

Moderação

Sendo uma virtude principal, a moderação se refere à expressão apropriada e sóbria de apetites e desejos. A pessoa moderada não reprime suas vontades, mas espera pela oportunidade de satisfazê-las, de modo a não prejudicar a si nem aos outros.

15. AUTOCONTROLE

Para você, é fácil manter desejos, necessidades e impulsos sob controle quando isso é apropriado. Não basta saber o que é correto; é preciso ser capaz de colocar este conhecimento em prática. Diante de um acontecimento negativo, você consegue conter as emoções? É capaz de corrigir e neutralizar sentimentos negativos? Consegue manter o ânimo, mesmo diante de situações difíceis?

a) "Eu controlo minhas emoções."

Tem tudo a ver comigo

5

Tem a ver comigo

4

Neutro

3

Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1
b) "Raramente consigo manter uma dieta."	
Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutra	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5
Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. —	
Esta é a sua contagem de autocontrole.	

16. PRUDÊNCIA/DISCRICÃO/CUIDADO

Você é uma pessoa cuidadosa. Você não diz nem faz coisas de que possa se arrepender mais tarde. Prudência é esperar por todas as informações necessárias antes de agir. Indivíduos prudentes são cautelosos e ponderados. São bons em resistir ao impulso de perseguir uma meta a curto prazo, preferindo o sucesso a longo prazo. O cuidado é uma força que os pais desejam ver nos filhos, especialmente em um mundo cheio de perigos. ("Não vá se machucar" – seja no parquinho, no carro, na festa, no amor ou na escolha da profissão.)

a) "Evito atividades fisicamente perigosas."	
Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutra	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1
b) "Às vezes, escolho mal as amizades e os relacionamentos."	
Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutra	3

Não tem muito a ver comigo	4	<u> </u>
Não tem nada a ver comigo	5	<u>8</u>

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui.

Esta é a sua contagem de prudência.

17. HUMILDADE E MODÉSTIA

Você não procura estar em evidência, deixando que as suas realizações falem por si. Você não se considera especial, e os outros reconhecem e valorizam a sua modéstia. Você é uma pessoa despretensiosa. Pessoas humildes não veem grande importância em suas aspirações pessoais, vitórias e derrotas, acreditando que não influem muito no grande esquema de acontecimentos. A modéstia que vem dessas crenças não é somente uma fachada; é antes uma janela voltada para o seu modo de ser.

a) "Quando as pessoas me elogiam, eu mudo de assunto."

Tem tudo a ver comigo	5	<u> </u>
Tem a ver comigo	4	
Neutro	3	
Não tem muito a ver comigo	2	
Não tem nada a ver comigo	1	

b) "Falo com frequência sobre minhas realizações."

Tem tudo a ver comigo	1	
Tem a ver comigo	2	
Neutro	3	
Não tem muito a ver comigo	4	
Não tem nada a ver comigo	5	<u> </u>

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. 10

Esta é a sua contagem de humildade.

Transcendência

Emprego "transcendência" para o grupo final de forças. Este não é um termo popular na história – "espiritualidade" é a

designação de escolha –, mas eu queria evitar confusão entre uma das forças específicas, espiritualidade, e forças não religiosas deste grupo, como entusiasmo e gratidão. Quando falo em transcendência, estou me referindo a forças emocionais que saem de você, estabelecendo conexão com algo maior e mais durável: outras pessoas, o futuro, a evolução, o divino ou o universo.

18. APRECIÇÃO DA BELEZA E DA EXCELÊNCIA

Você para e sente o perfume das rosas. Você aprecia a beleza, a excelência e a habilidade em todos os setores: na natureza e na arte, na matemática e na ciência, e em todos os momentos da vida diária. A apreciação, quando intensa, vem acompanhada de espanto e admiração. Assistir ao virtuosismo no esporte ou a atos de virtude ou beleza moral desperta a exaltação.

a) "Mês passado, me emocionei com a excelência da música, da arte, de um filme, de um esporte, da ciência ou da matemática."

Tem tudo a ver comigo 5

Tem a ver comigo 4

Neutro 3

Não tem muito a ver comigo 2

Não tem nada a ver comigo 1

b) "Não criei nada de belo no ano passado."

Tem tudo a ver comigo 1

Tem a ver comigo 2

Neutro 3

Não tem muito a ver comigo 4

Não tem nada a ver comigo 5

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de apreciação da beleza.

19. GRATIDÃO

Você tem consciência das coisas boas que lhe acontecem, e nunca as considera comuns. Você sempre encontra oportunidade de expressar seu agradecimento. Gratidão é a apreciação da excelência do caráter moral de alguém. Enquanto emoção, a gratidão é admiração, agradecimento e apreciação pela própria vida. Somos gratos quando alguém nos faz o bem, mas também podemos sentir uma gratidão generalizada, por boas ações e boa gente ("Que maravilha você existir"). Também é possível que nossa gratidão tenha causas não humanas e impessoais - Deus, a natureza, animais -, mas não que se volte para a própria pessoa. Na dúvida, lembre-se de que a palavra vem do latim, *gratia*, que quer dizer graça.

a) "Sempre agradeço, ainda que por pequenas coisas."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Raramente penso nas dádivas que recebo."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Somme os pontos destes dois itens e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de gratidão.

20. ESPERANÇA/OTIMISMO/ RESPONSABILIDADE COM O FUTURO

Você espera o melhor do futuro; planeja e trabalha para que seja assim. Esperança, otimismo e responsabilidade com o futuro são uma família de forças que representam uma postura positiva em relação ao que está por vir. Esperar por bons eventos, sentindo que ocorrerão como resultado de esforço, e planejar para o futuro garantem o bom ânimo aqui e agora e galvanizam uma vida direcionada para objetivos.

a) "Sempre vejo o lado bom."

Tem tudo a ver comigo	<u>5</u>
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Raramente planejo com cuidado o que vou fazer."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	<u>4</u>
Não tem nada a ver comigo	5

Some os pontos destas dois itens e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de otimismo.

21. ESPIRITUALIDADE/SENDO DE PROPÓSITO/ FÉ/RELIGIOSIDADE

Você tem crenças sólidas e coerentes acerca do propósito maior e do significado do universo. Você sabe onde se encaixar no esquema. Para você, as crenças dão forma às ações e são fonte de conforto. Você tem uma filosofia de vida articulada, religiosa ou não, que o situa no universo? Para você, o significado da vida está na ligação com algo maior?

a) "Minha vida tem um firme propósito."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

10

b) "Não tenho uma vocação na vida."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de espiritualidade.

22. PERDÃO E MISERICÓRDIA

Você perdoa os que lhe fizeram mal. Sempre dá uma segunda chance. Seu princípio orientador é a misericórdia, não a vingança. O perdão representa uma série de mudanças benéficas que ocorrem dentro de um indivíduo que foi ofendido ou magoado. Com o perdão, as tendências ou motivações básicas em relação ao transgressor tornam-se mais positivas (benevolentes, afáveis ou generosas) e menos negativas (vingativas ou separadoras).

a) "Eu acredito que o que passou, passou."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

7

b) "Sempre procuro ir à forra."

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2

- Neutro 3
- Não tem muito a ver comigo 4
- Não tem nada a ver comigo 5
- Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. _____
- Esta é a sua contagem de perdão.

23. BOM HUMOR E GRAÇA

Você gosta de rir e de fazer os outros rirem. Consegue facilmente ver o lado alegre da vida. Até aqui, nossa lista de forças parece seriamente virtuosa: bondade, espiritualidade, coragem, habilidade e assim por diante. As duas últimas, porém, são as mais divertidas. Você tem bom humor? Tem graça?

- a) "Sempre que posso, misturo trabalho e prazer."
- Tem tudo a ver comigo 5
- Tem a ver comigo 4
- Neutro 3
- Não tem muito a ver comigo 2
- Não tem nada a ver comigo 1
- b) "Raramente digo coisas engraçadas."
- Tem tudo a ver comigo 1
- Tem a ver comigo 2
- Neutro 3
- Não tem muito a ver comigo 4
- Não tem nada a ver comigo 5
- Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. 10
- Esta é a sua contagem de humor.

24. ANIMAÇÃO/PAIXÃO/ENTUSIASMO

Você é uma pessoa espirituosa. Você se atira de corpo e alma nas atividades que assume? Acorda de manhã pensando no que vai fazer durante o dia? A paixão que você dedica às suas atividades é contagiosa? Você sente inspiração?

a) "Eu me atiro em tudo o que faço."

- | | |
|----------------------------|---|
| Tem tudo a ver comigo | 5 |
| Tem a ver comigo | 4 |
| Neutro | 3 |
| Não tem muito a ver comigo | 2 |
| Não tem nada a ver comigo | 1 |

b) "Eu me aborreço um bocão."

- | | |
|----------------------------|---|
| Tem tudo a ver comigo | 1 |
| Tem a ver comigo | 2 |
| Neutro | 3 |
| Não tem muito a ver comigo | 4 |
| Não tem nada a ver comigo | 5 |

Some os pontos destes dois itens e escreva aqui. ____

Esta é a sua contagem de animação.

RESUMO

Chegando aqui, você já tem a sua contagem de pontos (bem como o significado e a comparação com resultados de outras pessoas), quer tenha respondido no site ou no livro. Se não estiver utilizando a internet, anote a seguir sua contagem de pontos para cada uma das forças, e depois ordene do mais alto para o mais baixo.

SABER E CONHECIMENTO

- 1 - Curiosidade ____
- 2 - Gosto pela aprendizagem ____
- 3 - Critério ____
- 4 - Habilidade ____
- 5 - Inteligência social ____
- 6 - Perspectiva ____

CORAGEM

- 7 - Bravura _____
- 8 - Perseverança _____
- 9 - Integridade _____

HUMANIDADE E AMOR

- 10 - Bondade _____
- 11 - Amor _____

JUSTIÇA

- 12 - Cidadania _____
- 13 - Imparcialidade _____
- 14 - Liderança _____

MODERAÇÃO

- 15 - Autocontrole _____
- 16 - Prudência _____
- 17 - Humildade _____

TRANSCENDÊNCIA

- 18 - Apreciação da beleza _____
- 19 - Gratidão _____
- 20 - Esperança _____
- 21 - Espiritualidade _____
- 22 - Perdão _____
- 23 - Bom humor _____
- 24 - Animação _____

Tipicamente, você terá cinco ou menos escores de 9 ou 10, e estas são as suas maiores forças, pelo menos de acordo

com o que você respondeu. Faça um círculo em volta desses números. Você também terá vários escores baixos, entre 4 (ou menos) e 6, e estas são as suas fraquezas.

Na parte final do livro, em que discuto trabalho, amor e criação de filhos, sugiro que a utilização diária das suas forças nessas atividades seja o elemento decisivo para a "vida boa". A história de Nikki confirma que acredito em construir a vida boa em torno do desenvolvimento e aperfeiçoamento das forças, empregando-as em seguida como proteção contra as fraquezas e as provações que elas trazem.

FORÇAS PESSOAIS

Observe a lista das suas cinco maiores forças. A maioria delas vai lhe parecer autêntica, mas talvez uma ou duas não pareçam verdadeiras. Minhas forças neste teste foram gosto pela aprendizagem, perseverança, liderança, originalidade e espiritualidade. Quatro delas me parecem verdadeiras, mas liderança, não. Posso liderar razoavelmente se for forçado a isso, mas não é uma força minha. Quando exerço a liderança, perco um pouco a energia, conto as horas que faltam e, quando a tarefa termina, fico contente de poder voltar para junto da família.

Acredito que todos possuam várias *forças pessoais*. Elas são forças de caráter que cada um conscientemente possui, celebra e (se conseguir organizar a vida com sucesso) exerce diariamente no trabalho, no amor, na diversão e na criação dos filhos. Pegue a sua lista de maiores forças e, para cada uma, veja se algum destes critérios se aplica:

- Um senso de participação e autenticidade ("Este sou eu").

- Uma sensação de entusiasmo quando uma força está em ação, principalmente no início.
- Uma rápida curva de aprendizagem quando uma força é exercida, em especial se for a primeira vez.
- Contínua aprendizagem de novas maneiras de pôr uma força em prática.
- Vontade de encontrar meios de usar determinada força.
- Sentimento de inevitabilidade, quando empregando uma força.
- Fortalecimento em vez de exaustão, ao usar uma força.
- Criação e busca da realização de projetos pessoais que girem em torno de determinada força.
- Alegria, animação, entusiasmo e até mesmo êxtase quando do emprego de determinada força.

Se uma ou mais dessas situações se aplicarem às suas maiores forças, é sinal de que são forças pessoais. Use-as com o máximo de frequência, em todas as situações possíveis. Se nenhum dos critérios se aplicar a uma ou mais das suas forças, talvez não sejam as aptidões a desenvolver no trabalho, no amor, na diversão e na criação dos filhos. Esta é minha fórmula para a vida

boa: empregar as forças pessoais diariamente nos principais setores da vida, gerando gratificação abundante e felicidade autêntica. A utilização dessas forças no trabalho, no amor, na criação dos filhos e em uma vivência significativa é o assunto da parte final deste livro.

Parte III

NAS MORADAS DA VIDA



Trabalho e Satisfação Pessoal

A vida profissional atravessa grandes mudanças nas nações mais ricas. O dinheiro, por incrível que pareça, está perdendo o poder. As pessoas começam a tomar consciência das importantes descobertas acerca da satisfação com a vida detalhadas no Capítulo 4 – que além da rede de segurança, o dinheiro acrescenta pouco ou nada ao bem-estar subjetivo. Nos Estados Unidos, enquanto a renda aumentou 16 por cento nos últimos trinta anos, a percentagem de indivíduos que se descrevem como “muito felizes” caiu de 36 para 29 por cento. “Dinheiro realmente não compra felicidade”, declarou o *New York Times*. Mas o que acontece quando um empregado pega o jornal e descobre que aumentos de salário, promoções e pagamento de horas extras não compram um fiapo sequer de satisfação com a vida? Que critério vai utilizar um indivíduo qualificado, para se decidir entre um ou outro emprego? O que vai fazer com que um funcionário se mantenha decididamente leal à empresa para a qual trabalha? Qual será o incentivo para que um trabalhador se dedique de corpo e alma a fazer um produto de qualidade?

Nossa economia está mudando rapidamente de uma economia de dinheiro para uma economia de satisfação. Essas tendências sobem e descem (quando falta trabalho, a satisfação pessoal perde um pouco de peso; quando a oferta de emprego é abundante, a satisfação pessoal conta mais), mas há duas décadas elas vêm apontando decididamente no sentido da satisfação pessoal. A advocacia é atualmente a profissão mais bem paga nos Estados Unidos, tendo superado a medicina nos anos 90. No entanto, os mais importantes escritórios de advocacia de Nova York gastam mais com retenção de pessoal do que com recrutamento, já que uma infinidade de jovens profissionais – e até mesmo os sócios – está deixando a profissão, em busca de ofícios que os faça mais felizes. O atrativo de uma vida estável depois de anos de trabalho estafante como um modesto associado perdeu muito da força. A nova moeda corrente neste reino é a satisfação com a vida. Milhões de cidadãos norte-americanos pensam em seu trabalho e perguntam: “Precisa ser assim tão insatisfatório? O que posso fazer a respeito?” Minha resposta é que você pode ter um trabalho muito mais satisfatório, desde que ponha suas forças pessoais em ação.

Este capítulo expõe a ideia de que, para maximizar a satisfação profissional, você precisa utilizar, de preferência todo dia, as forças pessoais identificadas no capítulo anterior. Isso vale tanto para secretárias, advogados e enfermeiros, como para CEOs. A reformulação do trabalho, de modo a aperfeiçoar diariamente forças e virtudes, não somente torna as tarefas mais agradáveis, mas transforma em vocação a rotina de uma carreira estagnada. A vocação é a forma mais satisfatória de trabalho porque, gerando gratificação, é exercida pela atividade em si, não pelos benefícios materiais que acarreta. Acredito que a satisfação

pelo estado de plenitude resultante do exercício da atividade logo estará superando as recompensas materiais como principal razão para o trabalho. De forma ainda mais significativa com a vida e a liberdade agora minimamente cobertas, estamos a ponto de testemunhar uma política que vai além da rede de segurança e leva muito mais a sério a busca da felicidade.

A sua reação, com certeza, é de ceticismo. O que é isso, o dinheiro perdendo o poder em uma economia capitalista? Está sonhando! Gostaria de lembrar a você uma outra grande mudança "impossível" que varreu a educação quarenta anos atrás. Quando comecei a estudar (em uma escola militar) – e nas várias gerações anteriores –, a educação se baseava na humilhação. As orelhas de burro, a palmatória, o conceito F eram algumas armas do arsenal dos professores, armas essas que tomaram o mesmo caminho do mamute e do dodô: desapareceram. Isso só aconteceu porque os educadores descobriram um caminho melhor para chegar à aprendizagem: favorecimento dos pontos fortes, acompanhamento com delicadeza, estudo profundo de um assunto em vez de se decorar uma infinidade de fatos, ligação emocional entre aluno e professor ou entre aluno e matéria e atenção individual. Também existe um caminho melhor que o dinheiro para atingir uma boa produtividade; é disso que trata este capítulo.

"Royal flush!", gritei no ouvido de Bob, enquanto me curvava sobre seu corpo. "Seven card stud, high-low!" Ele não se moveu. Levantei pelo tornozelo sua musculosa perna direita, e deixei-a cair de volta com um baque sobre a cama. Nenhuma reação.

"Fold!", gritei de novo. Nada.

Durante os 25 anos anteriores, eu tinha jogado pôquer com Bob Miller toda terça-feira à noite. Bob era um corredor. Quando se aposentou como professor de história americana, passou um ano inteiro viajando pelo mundo e praticando suas corridas. Certa vez, me disse que preferia perder a visão a perder as pernas. Foi me surpreendi quando, em uma fresca manhã de outubro, duas semanas antes, ele apareceu em minha casa com sua coleção de raquetes de tênis, e deu de presente aos meus filhos. Mesmo aos 81 anos, era um fanático jogador de tênis, e vê-lo abrir mão das raquetes era inquietante, quase um mau agouro.

Outubro era o mês favorito dele. Ele gostava de correr nos montes Adirondacks, e nunca perdia uma subida à Gore Mountain, voltando religiosamente à Filadélfia na terça-feira às sete e meia da noite em ponto. Na manhã seguinte, partiria antes do amanhecer, de volta a suas montanhas de folhas vermelhas e douradas. Desta vez, ele não fez isso. Um caminhão o atingiu nas primeiras horas da manhã em Lancaster County, Pensilvânia, e então ali estava ele inconsciente, em uma cama no hospital Coatesville, em coma havia três dias.

“O senhor daria o consentimento para desligarmos os aparelhos do sr. Miller?”, a neurologista me perguntou. “Segundo o advogado, o senhor é o amigo mais próximo dele, e não conseguimos encontrar nenhum parente.” Enquanto eu absorvia devagar o peso daquelas palavras, reparei pelo canto do olho um homem meio gorducho com uniforme de funcionário que, depois de retirar a comadre, começou a arrumar as gravuras da parede. Observou uma cena de neve, ajeitou, deu um passo atrás e olhou novamente, insatisfeito. No dia

anterior, eu o tinha visto fazer a mesma coisa, e foi bom deixar a mente se afastar um pouco do tema em questão, para ficar atento àquela inoportuna arrumação.

“Vejo que o senhor precisa pensar”, a neurologista disse, ao ver meu olhar perdido, e se afastou. Eu me ajeitei na cadeira ao lado da cama e fiquei observando. Ele tirou a cena de neve e colocou no lugar um calendário que estava na parede de trás. Olhou criticamente, tirou e pegou um grande saco de papel pardo. Do saco, saiu uma gravura de flores pintadas por Monet, que foi para o lugar onde já tinham estado a cena de neve e o calendário. Depois, saíram duas marinhas de Winslow Homer. Estas, ele pendurou na parede, aos pés da cama de Bob. Finalmente, foi para a parede lateral e substituiu uma foto em preto e branco de San Francisco por uma foto colorida da rosa da paz.

“Posso perguntar o que está fazendo?”, perguntei delicadamente.

“Meu trabalho? Sou o auxiliar de enfermagem deste andar”, ele respondeu. “Mas trago fotos e gravuras novas toda semana. Sou responsável pela saúde de todas estas pessoas. Veja o sr. Miller. Ele ainda não acordou desde que o trouxeram, mas quando acordar, quero que veja coisas bonitas.”

Aquele auxiliar de enfermagem do hospital Coatesville (estava tão preocupado, que nem perguntei o nome dele) não definia seu trabalho como retirar comadres e limpar bandejas, mas como proteger a saúde dos pacientes e procurar objetos que levassem beleza àqueles momentos difíceis de suas vidas. Ele transformou um trabalho modesto em uma grande vocação.

Como uma pessoa estrutura o trabalho em relação aos outros aspectos da vida? Os estudiosos distinguem três tipos de "orientação do trabalho": tarefa, carreira e vocação. Você cumpre uma *tarefa* em troca do pagamento no fim do mês, sem procurar outras recompensas. É apenas um meio a serviço de um fim – como sustentar a família, por exemplo. Se não há pagamento, você se afasta. A *carreira* está vinculada a um investimento pessoal mais profundo no trabalho. Suas realizações são marcadas pelo dinheiro, mas também pelo progresso profissional. Cada promoção traz mais prestígio e poder, além do aumento de salário. Contratados de escritórios de advocacia tornam-se sócios, professores-assistentes tornam-se professores associados e gerentes de nível médio sobem para a vice-presidência. Quando as promoções cessam – você chegou "ao topo" –, começam a alienação e a busca por gratificação e significado em outro lugar.

A *vocação* é um compromisso apaixonado com o trabalho. Os indivíduos que têm uma vocação veem seu trabalho como uma contribuição para o bem maior, para algo além deles, o que torna muito apropriada uma conotação religiosa. O próprio trabalho é fator de realização e continua sendo, ainda que não haja dinheiro ou promoções. Tradicionalmente, a vocação era reservada a profissões de muito prestígio e poucos praticantes – padres, juizes da Suprema Corte, médicos e cientistas. Houve, porém, uma importante descoberta neste campo: qualquer tarefa pode tornar-se uma vocação, e qualquer vocação pode tornar-se uma tarefa. "Um médico que veja seu trabalho como uma tarefa a cumprir e esteja interessado simplesmente em ganhar dinheiro não tem vocação; um coletor de lixo que veja seu trabalho como a missão de fazer

do mundo um lugar mais limpo e mais saudável para se viver tem uma vocação.”

Amy Wrzesniewski (pronuncia-se rez-nes-ki), professora de administração na Universidade de Nova York, e seus colegas fizeram essa importante descoberta. Eles estudaram 28 serventes de hospital cujas tarefas tinham a mesma descrição oficial. Os serventes que veem o trabalho como vocação fazem de tudo para torná-lo significativo. Eles se consideram importantes para o processo de cura, e se organizam de modo a conseguir o máximo de eficiência. Antecipam-se às necessidades de médicos e enfermeiros, para que estes tenham mais tempo de se dedicarem ao tratamento propriamente dito. Chegam a fazer mais do que seria sua obrigação, tentando alegrar a vida dos pacientes, como fazia o auxiliar de enfermagem de Coatesville. Os serventes sem vocação veem seu trabalho como simples limpeza dos quartos.

Vamos avaliar como você vê o seu trabalho.

PESQUISA TRABALHO-VIDA

Leia os três parágrafos seguintes. Indique o quanto se parece com A, B ou C.

A sra. A trabalha principalmente para se sustentar. Se estivesse bem financeiramente, não estaria na atual profissão, mas em outra bastante diferente. O trabalho da sra. A é basicamente uma necessidade vital, como respirar e dormir. Ela com frequência deseja que o tempo passe mais rápido quando está trabalhando. Espera com ansiedade pelos fins de semana e pelas férias. Se a sra. A vivesse de novo, provavelmente escolheria outra profissão. Ela não aconselha os amigos nem os filhos

a seguirem a mesma profissão que adotou. A sra. A não vê a hora de se aposentar.

A sra. B basicamente gosta do trabalho que faz, mas não espera estar no mesmo cargo daqui a cinco anos. Espera estar ocupando um cargo melhor, mais elevado. Ela tem várias metas para o futuro ligadas às posições que gostaria de ocupar. Às vezes, suas tarefas lhe parecem um desperdício de tempo, mas ela sabe que deve fazer um trabalho suficientemente bom para que possa ser promovida. A sra. B está ansiosa por essa promoção. Para ela, uma promoção significa reconhecimento por sua boa atuação, e é sinal de sucesso na competição com os colegas de trabalho.

Para a sra. C, o trabalho é uma das partes mais importantes da vida. Ela está muito satisfeita com a profissão que escolheu. Por ser essa profissão parte vital de sua formação como pessoa, é o que informa primeiro, ao se apresentar. O trabalho está sempre presente em sua vida, inclusive em casa e nas férias. Os amigos, em sua maioria, estão ligados à profissão que exerce, assim como os clubes e organizações a que pertence. A sra. C sente-se bem em relação a seu trabalho porque gosta dele e acredita que é capaz de fazer do mundo um lugar melhor. Ela estimula os amigos e os filhos a seguirem a mesma profissão que escolheu. A sra. C ficaria muito contrariada se fosse forçada a parar de trabalhar, e não tem pressa alguma de se aposentar.

O quanto você se parece com a sra. A?

Muito ____ Razoavelmente ____ Um pouco ____ Nada ☒

O quanto você se parece com a sra. B?

Muito ____ Razoavelmente ____ Um pouco ☒ Nada ____

O quanto você se parece com a sra. C?

Muito ☒ Razoavelmente ____ Um pouco ____ Nada ____

Agora, dê uma nota à sua satisfação com o trabalho em uma escala de 1 a 7, onde 1 = completamente insatisfeito, 4 = neutro e 7 = completamente satisfeito.

Contagem de pontos: O primeiro parágrafo descreve uma tarefa, o segundo uma carreira e o terceiro uma vocação. Para pontuar a relevância de cada parágrafo, faça assim: muito = 3, razoavelmente = 2, um pouco = 1 e nada = 0.

Se você vê o seu trabalho do mesmo modo que a sra. C (com uma pontuação de 2 ou mais para o parágrafo) e está satisfeito com ele (nota 5 ou mais), ótimo. Se não, procure saber como outros recriaram o trabalho. A mesma separação entre tarefas e vocações que se observa entre os serventes de hospitais também acontece entre secretárias, engenheiros, enfermeiros, cozinheiros e cabeleireiros. A chave não é encontrar o emprego certo, mas o emprego que você possa tornar adequado por meio de recriação.

CABELEIREIROS

Cortar o cabelo de outra pessoa sempre foi mais que uma tarefa mecânica. Durante as duas últimas décadas, muitos cabeleireiros das grandes cidades dos Estados Unidos recriaram suas tarefas, de modo a realçar sua natureza íntima, interpessoal. O cabeleireiro expande os limites da relação, fazendo primeiro revelações sobre si mesmo. Em seguida, faz ao cliente perguntas pessoais, e trata com indiferença aqueles que nada revelam. Clientes desagradáveis são "dispensados". A tarefa foi recriada, tornando-se muito mais agradável pela presença da intimidade.

ENFERMEIROS

Nos Estados Unidos, o sistema hospitalar que se formou recentemente, voltado para o lucro, pressiona os enfermeiros no sentido de cumprirem suas funções de modo mecânico e rotineiro. Isso contraria a tradição da enfermagem. Alguns profissionais reagiram, criando um bolsão de cuidado em torno de seus pacientes. Esses enfermeiros se interessam pelo mundo do paciente e informam ao restante da equipe detalhes aparentemente sem importância. Eles conversam com a família, envolvendo-a no processo de recuperação, e usam isso para levantar o moral de todos.

COZINHEIROS

Cada vez mais, um número maior de cozinheiros de restaurantes vem transformando sua identidade, de preparadores de comida para artistas da culinária. Esses chefs procuram fazer a comida o mais bonita possível. Ao preparar o alimento, economizam no número de etapas, mas se concentram na refeição como um todo, e não na mecânica dos elementos de cada prato. Eles recriaram sua tarefa, que deixou de ser um procedimento maquinal para se tornar racional e estético.

Nesses exemplos, existe algo mais profundo que profissionais dedicados tornando suas tarefas antes maçantes em um trabalho menos mecânico e rotineiro, mais social, mais holístico e mais esteticamente atraente. Acredito que a chave da recriação de uma tarefa é transformá-la em vocação. Ser chamado a fazer um trabalho, porém, vai além de ouvir uma voz proclamando que o mundo ficará mais bem servido se você ingressar em uma determinada área. O bem da humanidade

seria favorecido por um número maior de voluntários na ajuda aos refugiados, de designers de software educacional, de gente na luta contra o terrorismo, de cientistas em busca da cura de doenças e também de garçons mais atenciosos. Mas pode ser que nenhuma dessas possibilidades exerça qualquer apelo sobre você, porque uma vocação precisa aproveitar as suas forças pessoais. Ao contrário, paixões como colecionar selos ou dançar tango, ainda que utilizem suas forças pessoais, não são vocações, já que estas, por definição, requerem serviço a um bem maior, além de uma dedicação apaixonada.

– Ele está bêbado e é mau – Sophie sussurrou apavorada ao ouvido de Dominick (ele me pediu que não usasse seu nome verdadeiro), o irmão de 8 anos. – Olha lá o que ele está fazendo com a mamãe.

Sophie e Dom estavam lavando a louça na cozinha apertada do restaurante de seus pais. O ano era 1947, o lugar era Wheeling, Virgínia Ocidental, e a vida era dura. O pai de Dom tinha voltado da guerra, e a família sem dinheiro lutava do amanhecer até a meia-noite para conseguir sobreviver.

Junto à caixa registradora, um cliente bêbado – desbocado, barba por fazer e enorme, pelo menos para Dom – avançava sobre sua mãe, reclamando da comida.

– Aquilo tinha mais gosto de rato que de porco. E a cerveja... – ele gritava zangado, segurando a mulher pelos ombros.

Sem pensar, Dom saiu correndo da cozinha e se colocou entre a mãe e o cliente.

– Posso ajudá-lo, senhor?

- ... estava quente e as batatas, frias...

- O senhor está absolutamente certo. Minha mãe e eu sentimos muito. Nós quatro tentamos fazer o máximo, mas esta noite não conseguimos manter a qualidade. Queremos muito que o senhor volte, para ver como podemos fazer melhor. Vamos receber o seu cheque agora, e da próxima vez, tome uma garrafa de vinho por nossa conta.

- É, é difícil discutir com esse garotinho... Obrigado.

E lá se foi ele, muito satisfeito consigo mesmo e não menos satisfeito com o restaurante.

Trinta anos mais tarde, Dominick me contou que, a partir daquele encontro, os pais passaram a deixar que atendesse os clientes difíceis - o que ele adorava. Naquele dia de 1947, os pais de Dom souberam que tinham um prodígio na família. Ele possuía uma força pessoal, precocemente e em um grau extraordinário: inteligência social. Conseguia perceber desejos, necessidades e emoções alheias com uma precisão fantástica. Era capaz de encontrar as palavras perfeitas, como se as pegasse no ar. Quando a situação esquentava e as tentativas de conciliação só faziam piorar, Dom entrava em cena com calma e habilidade. Seus pais alimentavam aquela força, e ele passou a organizar a vida em torno dela, forjando uma vocação que apelasse à sua inteligência social a cada dia.

Com tal nível de inteligência social, Dom poderia ter sido um grande garçom-chefe, diplomata ou diretor de pessoal de uma grande empresa. Mas ele tinha duas outras forças pessoais: o gosto pela aprendizagem e a liderança. Ele planejou a vida profissional de modo a explorar essa combinação. Hoje, aos

62 anos, Dominick é o mais habilidoso diplomata que conheço na comunidade científica dos Estados Unidos. Foi um dos mais destacados professores de sociologia e, convidado por uma universidade da Ivy League, tornou-se reitor antes dos 40 anos.

Sua mão quase invisível pode ser percebida em muitos dos mais importantes movimentos da ciência social na Europa e nos Estados Unidos, e penso nele como o Henry Kissinger do meio acadêmico. Diante de Dominick, qualquer um se sente a pessoa mais importante do mundo, e ele faz isso naturalmente, sem o menor traço de insinuação, que poderia causar desconfiança. Todas as vezes em que, no trabalho, tive de enfrentar problemas especialmente difíceis de relações humanas, foi a ele que recorri em busca de conselhos. O que transforma o trabalho de Dominick de carreira bem-sucedida em vocação é o fato de que ele lança mão praticamente todo dia de suas três forças pessoais.

Se você consegue um meio de utilizar com frequência as suas forças pessoais no trabalho e percebe a sua atividade profissional como uma contribuição para o bem maior, é porque tem uma vocação. As tarefas se transformaram de transtorno em gratificação. O aspecto mais bem compreendido da felicidade durante um dia de trabalho é o *flow* – a experiência de fluir, de sentir-se completamente à vontade dentro de si mesmo enquanto trabalha.

Pelas últimas três décadas, Mike Csikszentmihalyi, que você ficou conhecendo no Capítulo 7, tirou a ciência desse raro estado de escuridão, levando-a para a penumbra da ciência, e daí para as próprias fronteiras da luz, onde todos pudessem compreendê-la e praticá-la. *Flow*, você vai lembrar, é uma emo-

ção positiva a respeito do presente, sem qualquer sentimento ou raciocínio consciente. Mike descobriu quem tem muito (classe trabalhadora e adolescentes da classe média alta, por exemplo) e quem tem pouco (adolescentes muito pobres ou muito ricos). Ele delineou as condições sob as quais ocorre o *flow*, ligando-as à satisfação no trabalho. O *flow* não se estende por todo um dia de oito horas de trabalho; sob as circunstâncias mais favoráveis, ocorrem várias ocasiões de *flow*, cada uma de alguns minutos. O *flow* acontece quando os desafios que você enfrenta combinam com a sua capacidade de enfrentá-los. Quando você reconhece que essas capacidades incluem não somente os talentos, mas também forças e virtudes, ficam claras as implicações da escolha e da recriação do trabalho.

Escolher o trabalho e o modo de fazer é algo novo sob o sol. Por muitos milênios, as crianças foram apenas pequenos aprendizes do que os pais faziam, preparando-se para assumir suas tarefas quando adultos. Desde tempos imemoriais até o dia de hoje, o menino inútil, ao fazer 2 anos, ganha um arco de brinquedo, de modo que aos 4 anos consiga acertar uma perdiz branca, aos 6, um coelho e ao chegar à puberdade seja capaz de atingir uma foca ou mesmo um caribu. Suas irmãs seguem o caminho indicado para as meninas: juntar-se às mulheres para cozinhar, curar peles de animais, costurar e cuidar dos pequenos.

Esse padrão começou a mudar na Europa do século XVI. Os jovens abandonaram maciçamente as fazendas e acorreram às cidades, buscando obter as vantagens da crescente riqueza e de outras tentações da vida urbana. Durante três séculos, garotas a partir de 12 anos e garotos a partir de 14 migraram para as cidades, onde atuavam como lavadeiras, carregadores

ou empregados domésticos. Os principais atrativos que a cidade exercia sobre o jovem eram a ação e a escolha, principalmente a de uma profissão. Com o crescimento e a diversificação das cidades, as oportunidades para muitas diferentes profissões se expandiram rapidamente. O ciclo pai-filho de trabalho na agricultura se rompeu. A mobilidade aumentou (tanto para cima como para baixo), e as barreiras de classes foram forçadas até o ponto de ruptura.

Vamos direto à América do Norte do século XXI. A vida se compõe de escolhas. Existem centenas de marcas de cerveja. Literalmente, milhões de carros diferentes estão disponíveis, levando-se em conta todas as trocas de acessórios possíveis – não mais apenas o carro preto, a geladeira branca ou o jeans azul-escuro. Você já se viu, como aconteceu a mim, paralisado diante de uma estonteante variedade de cereais para o café da manhã, incapaz de encontrar a marca que procurava? Eu só queria aveia Quaker, a tradicional, mas não consegui achar.

A liberdade de escolha foi uma boa política por dois séculos, e hoje é um bom negócio, não só em mercadorias, como na estruturação dos próprios empregos. Em um país como os Estados Unidos, que passou vinte anos com uma economia de baixo índice de desemprego, a maioria dos jovens que saíam das universidades tinha consideráveis opções de carreira. A adolescência, um conceito ainda não inventado, e portanto ainda não disponível para a garotada de 12 e 14 anos do século XVI, é hoje uma dança prolongada em torno das duas mais importantes escolhas da vida: a(o) companheira(o) e a profissão. São poucos, atualmente, os jovens que seguem a profissão dos pais. Mais de 60 por cento deles continuam os estudos depois de concluir o ensino médio; o ensino universi-

tário – antes considerado enriquecedor, liberal e correto – está agora abertamente centrado em escolhas vocacionais, como administração, finanças ou medicina (e menos abertamente centrado na escolha da[*o*] companheira[*o*]).

O trabalho pode ser o principal facilitador do *flow* porque, ao contrário do lazer, cria em si mesmo muitas das condições para isso. Em geral, existem metas e regras de desempenho bastante claras. O feedback é frequente. O trabalho costuma favorecer a concentração e minimizar as distrações; em muitos casos, põe em ação as suas forças e talentos para compensar as dificuldades. Como resultado, é muito frequente as pessoas se concentrem mais no trabalho do que em casa.

John Hope Franklin, o renomado historiador, declarou: “Eu poderia dizer que trabalhei todos os minutos da minha vida, e poderia dizer, com igual justiça, que não trabalhei um dia sequer. Sempre concordei com a expressão ‘Que bom que hoje é sexta-feira’, porque, para mim, sexta-feira significa que vou poder passar dois dias seguidos trabalhando sem interrupção.” Está errado quem disser que o professor é um workaholic. O que acontece é que ele expressa um sentimento comum entre acadêmicos e homens de negócios poderosos, e que vale a pena examinar. Franklin atuava como professor de segunda a sexta, e tudo indica que era bom no que fazia: didática, administração, métodos de estudo e relacionamento com os colegas; tudo ia bem. Essas atividades utilizavam algumas das forças de Franklin – bondade e liderança –, mas não aproveitavam o bastante suas forças pessoais – originalidade e gosto pela aprendizagem. Em casa, lendo e escrevendo, havia mais *flow* do que no trabalho, porque nos fins de semana eram maiores as oportunidades de utilizá-las.

Aos 83 anos, Jacob Rabinow, inventor e detentor de centenas de patentes, disse a Mike Csikszentmihalyi: "O interesse é que faz você puxar pelas ideias... Gente como eu gosta disso. É divertido apresentar uma ideia. Se ninguém se interessar, não ligo a mínima. É só pelo prazer de mostrar alguma coisa estranha e diferente." A principal descoberta sobre *flow* no trabalho não é o fato nada surpreendente de pessoas com grandes tarefas – inventores, escultores, juízes da Suprema Corte e historiadores – experimentarem esse efeito; é a constatação de que todos nós experimentamos, e que é possível recriar um trabalho monótono, de modo a sentir o efeito *flow* com mais frequência.

Para medir a intensidade do *flow*, Mike fez uma experiência pioneira – o método de amostragem – que hoje em dia é amplamente utilizado no mundo todo. Conforme mencionamos no Capítulo 7, a experiência consiste em entregar a várias pessoas um pager ou *Palm Top* que recebe um sinal em momentos escolhidos aleatoriamente (de duas em duas horas, em média) durante todas as horas do dia. Quando o sinal soa, a pessoa anota o que está fazendo, onde está e com quem, atribuindo, então, conceitos a seu grau de felicidade, concentração, autoestima etc. O foco desta pesquisa são as condições sob as quais o *flow* acontece.

Nos Estados Unidos, surpreendentemente, as pessoas têm mais *flow* no trabalho do que nas horas de lazer. Em um estudo com 824 adolescentes, Mike separou e comparou os componentes ativos e passivos do tempo livre. Jogos e hobbies são ativos e produzem *flow* em 39 por cento do tempo e a emoção negativa de apatia em 17 por cento do tempo. Assistir à TV e ouvir música, ao contrário, são atividades passivas, e

produzem *flow* apenas em 14 por cento do tempo, enquanto a apatia se instala em 37 por cento do tempo. Enquanto assistem à televisão, o estado de espírito dos norte-americanos é de leve depressão. Portanto, há muito a dizer sobre o uso ativo e passivo do nosso tempo livre. É como Mike nos lembra: "Gregor Mendel fez suas famosas experimentações em genética como hobby; Benjamin Franklin foi levado pelo interesse, não pela obrigação, quando estudou as lentes e inventou o para-raios; e Emily Dickinson escreveu suas maravilhosas poesias para organizar a própria vida."

Em uma economia de superávit e pouco desemprego, a escolha de um emprego por um indivíduo qualificado vai depender cada vez mais do *flow* que o trabalho lhe proporciona, e cada vez menos de pequenas (ou às vezes consideráveis) diferenças de salário. A escolha ou a recriação do trabalho, de modo a produzir mais *flow*, não é nenhum mistério. Existe *flow* quando os desafios – tanto os grandes como as questões que você enfrenta diariamente – “casam” com as capacidades. Minha receita para mais *flow* é a seguinte:

- Identifique suas forças pessoais.
- Escolha um trabalho que lhe permita utilizá-las todo dia.
- Recrie o seu trabalho atual, de modo a utilizar mais suas forças pessoais.
- Se você é o empregador, escolha empregados cujas forças pessoais estejam em harmonia com o trabalho

que vão fazer. Se você é um administrador, ofereça condições para que os empregados reciem o trabalho dentro dos limites das suas metas.

A advocacia é uma profissão que proporciona um bom estudo de caso, levando a descobrir como liberar o próprio potencial de *flow* e como tornar o trabalho mais satisfatório.

POR QUE OS ADVOGADOS SÃO TÃO INFELIZES?

Quanto a ser feliz, temo que a felicidade não esteja no meu cantinho. Talvez os dias felizes prometidos por Roosevelt venham junto com outros, mas tenho medo de que o problema todo esteja no destino que me traçaram quando nasci, e pelo que sei, não existe em um ato do Congresso feiticearia capaz de fazer uma revolução aí.

– Benjamin N. Cardozo, 15 de fevereiro de 1933

A advocacia é uma profissão prestigiada e bem remunerada, e as salas de aula das faculdades de direito estão cheias de novos alunos. Em recente pesquisa, porém, 52 por cento dos advogados praticantes se disseram insatisfeitos. O problema não é financeiro, com certeza. A partir de 1999, nos Estados Unidos, os associados (jovens aspirantes à sociedade em escritórios de advocacia) vêm tendo um rendimento de até 200 mil dólares por ano, só para começar, e os advogados há muito superaram os médicos como profissionais mais bem pagos. Além do desencanto de que padecem, os advogados têm a saúde mental nitidamente comprometida. Estão muito mais propensos a depressão do que a população em geral.

Pesquisadores da Johns Hopkins University encontraram uma elevação estatisticamente significativa de desordem depressiva importante em apenas três de 104 ocupações pesquisadas. Quando os resultados foram agrupados de acordo com a sociodemografia, porém, os advogados ficaram com o primeiro lugar, sofrendo de depressão em um nível 3,6 vezes mais alto do que todos aqueles que tinham um emprego. Os advogados também sofrem mais de alcoolismo e dependência de drogas ilegais do que praticantes de outras profissões. O índice de divórcios entre advogados, sobretudo mulheres, também se mostra mais alto do que entre outros profissionais. Assim, qualquer que seja a medida adotada, os advogados personificam o paradoxo do dinheiro perdendo o poder: são os profissionais mais bem pagos e, no entanto, não são felizes nem saudáveis. E eles sabem disso; muitos estão se aposentando mais cedo e outros, deixando a profissão.

A Psicologia Positiva considera três as causas principais do baixo estado de ânimo entre os advogados. A primeira é o pessimismo, definido não no sentido coloquial (ver o copo meio vazio), mas no estilo de explicação pessimista que vimos no Capítulo 6. Esses pessimistas tendem a atribuir a causa de eventos negativos a fatores estáveis e globais ("Vai durar para sempre e vai contaminar tudo"). O pessimista considera os maus eventos penetrantes, permanentes e incontroláveis, enquanto o otimista os considera localizados, temporários e mutáveis. O pessimismo atrapalha a maioria das iniciativas: o vendedor de seguros de vida que é pessimista vende menos, e desiste antes do otimista. O universitário pessimista tira notas mais baixas em relação ao desempenho que teve no ensino médio. Nadadores pessimistas marcam tempos abaixo da média e



custam mais a se recuperar de um mau resultado. No beisebol, os arremessadores e rebatedores pessimistas erram mais. Das equipes da NBA, as pessimistas perdem no spread de pontos com mais frequência.

Assim, os pessimistas são perdedores em várias frentes. Mas existe uma brilhante exceção: os pessimistas se dão melhor no direito. Testamos todos os alunos que ingressaram na Virginia Law School em 1990 com uma variante do teste de otimismo e pessimismo que vimos no Capítulo 6. Eles foram, então, acompanhados pelos três anos de curso. Contrastando nitidamente com os resultados de estudos anteriores em outras áreas, os pessimistas estudantes de direito, em média, tiveram desempenho melhor em medidas tradicionais de realização do que seus colegas otimistas.

Entre os advogados, o pessimismo é visto como vantagem porque, ao considerar os problemas como penetrantes e permanentes, estão atendendo ao que os meios jurídicos chamam de prudência. Uma perspectiva prudente permite ao bom advogado enxergar todas as armadilhas e catástrofes possíveis em uma determinada transação. A capacidade de antever problemas e deslealdades, impossível a um otimista, é altamente útil ao advogado, que, assim, pode ajudar o cliente a se defender dessas eventualidades improváveis. Os próprios cursos de direito procuram ensinar a prudência aos alunos que não possuem essa qualidade. Infelizmente, porém, uma característica positiva para o profissional não faz dele um ser humano feliz.

Sandra é uma psicoterapeuta conhecida na Costa Leste dos Estados Unidos. Para mim, ela é uma bruxa do bem. Sandra possui uma habilidade que nunca encontrei em ninguém

que fizesse diagnósticos: consegue prever a esquizofrenia nas crianças em idade pré-escolar. A esquizofrenia é um distúrbio que só se manifesta depois da puberdade; sendo em parte hereditária, as famílias nas quais existem casos se preocupam com os filhos. Seria bastante útil saber quais são as pessoas particularmente vulneráveis, já que isso possibilitaria a adoção de medidas sociais e cognitivas de proteção. Famílias de toda a Costa Leste mandam suas crianças para Sandra. Ela passa uma hora com cada uma e, então, faz uma avaliação cuidadosa e precisa da futura possibilidade de esquizofrenia.

A habilidade de perceber o lado oculto de um comportamento insuspeito é excelente para o trabalho de Sandra, mas não para os outros aspectos de sua vida. Sair para jantar com ela é uma provação. A única coisa que Sandra consegue enxergar é o outro lado da refeição – as pessoas mastigando.

Qualquer que seja o talento mágico que Sandra tem de perceber com tanta precisão o lado oculto do comportamento aparentemente inocente de uma criança de 4 anos, ela não consegue desligá-lo durante o jantar, ficando impedida de aproveitar plenamente o convívio com adultos normais em uma sociedade normal. Os advogados, de modo semelhante, ao deixarem o escritório, não conseguem se desligar facilmente da prudência (ou pessimismo) que faz parte de seu caráter. Assim como preveem resultados negativos para o cliente, preveem resultados negativos para si mesmos. Os advogados pessimistas são mais propensos a acreditar que não vão conseguir arranjar uma companheira, que sua profissão é uma maldição, que a esposa é infiel ou que a economia caminha para o desastre. Desse modo, o pessimismo, tão útil à profissão, traz com ele alto risco de depressão na vida pessoal. O desafio,

em geral não superado, é manter a prudência restrita à prática da profissão.

Um segundo fator psicológico que baixa o moral dos advogados, principalmente os mais jovens, é a pouca liberdade de decisão em situações muito estressantes. A liberdade de decisão está ligada à quantidade de opções – ou, pelo menos, à quantidade de opções que o indivíduo *julga* ter – no trabalho.

Um importante estudo da relação das condições de trabalho com a depressão e as doenças coronarianas mediu aspectos como exigências da profissão e liberdade de decisão. Existe uma combinação especialmente prejudicial à saúde e ao estado de espírito: pouca liberdade de decisão e altas exigências no trabalho. Os indivíduos que se enquadram nessas características sofrem muito mais de depressão e doenças coronarianas.

Enfermeiras e secretárias eram as categorias consideradas menos saudáveis, mas de algum tempo para cá, os jovens advogados de grandes escritórios podem ser acrescentados à lista. Esses jovens profissionais são frequentemente submeridos a uma pressão extrema acompanhada de pouca liberdade de escolha. Junto com a pesada carga imposta pelo trato com a lei (“Esta firma cresce sobre casamentos desleitos”), eles geralmente opinam pouco sobre seu trabalho, têm contato limitado com os superiores e virtualmente nenhum contato com os clientes. Em vez disso, pelo menos nos cinco primeiros anos de prática, muitos ficam isolados em uma biblioteca, pesquisando e redigindo petições sobre questões indicadas pelos sócios do escritório.

O mais profundo dos fatores psicológicos que contribuem para a infelicidade dos advogados é que a lei, nos Estados Unidos, vem se tornando cada vez mais um jogo em que, para

um ganhar, o outro tem de perder. Barry Schwartz distingue as práticas que têm suas próprias "vantagens" internas, assim como, em uma economia de livre mercado, as empresas focadas no lucro têm suas metas. O atletismo amador, por exemplo, é uma prática que tem como vantagem a habilidade. O ensino é uma prática que tem a aprendizagem como vantagem. A medicina é uma prática que tem a cura como vantagem. A amizade é uma prática que tem a intimidade como vantagem. Quando essas práticas se juntam ao livre mercado, suas vantagens internas tornam-se subordinadas ao resultado final. Jogos de beisebol realizados à noite vendem mais ingressos, embora não se consiga enxergar direito a bola. O ensino dá lugar ao star-system acadêmico, a medicina à administração de saúde e a amizade a "o que você tem feito por mim ultimamente". De modo semelhante, o direito nos Estados Unidos deixou de ser uma prática em que o bom conselho sobre justiça e imparcialidade era a vantagem principal, para se tornar um grande negócio cobrado por hora, em que os principais objetivos são evitar a prisão a qualquer custo e conseguir um bom resultado final.

O exercício da profissão e suas vantagens internas são quase sempre situações em que ambos os lados saem ganhando: professor e aluno crescem juntos, e um tratamento bem-sucedido é benéfico para todos. Negócios voltados para o resultado final são frequentemente, mas nem sempre, mais próximos de situações em que, para um ganhar, o outro tem de perder: a administração de saúde corta benefícios da saúde mental para economizar dinheiro; professores famosos recebem salários altíssimos, enquanto os mais novos mal sobrevivem; e ações bilionárias por causa de implantes de silicone tiraram a Dow-

-Corning do mercado. Fazer parte de uma iniciativa em que um ganha e o outro perde tem um custo emocional.

No Capítulo 3, afirmei que as emoções positivas são o combustível dos jogos em que os dois lados ganham, enquanto as emoções negativas, como a raiva, a ansiedade e a tristeza, evoluíram para surgir durante jogos em que, para um ganhar, o outro tem de perder. Como na advocacia, agora, predominam as situações deste último tipo, existe mais emoção negativa na vida dos advogados.

Os jogos em que um ganha e outro perde, porém, não podem ser simplesmente eliminados do direito em nome de uma vida emocional mais agradável aos seus profissionais. O processo antagônico está no centro do sistema jurídico americano, que se acredita ser a estrada real da verdade, mas personifica uma situação em que um ganho de um lado corresponde a uma perda do outro lado. A competição está no auge. Os advogados são treinados para serem vigorosos, criteriosos, intelectuais, analíticos e emocionalmente isentos. Isso produz previsíveis consequências emocionais para o profissional, que se torna deprimido, ansioso e descontente na maior parte do tempo.

Combatendo a Infelicidade dos Advogados

Quando a Psicologia Positiva faz o diagnóstico do problema do desânimo entre os advogados, três fatores emergem: pessimismo, pouca liberdade de decisão e fazer parte de um gigantesco empreendimento em que um perde e o outro ganha. Os dois primeiros têm um antídoto. Já vimos parte do antídoto contra o pessimismo no Capítulo 6, e meu livro *Aprenda a Ser Otimista* expõe em detalhes um programa para o combate eficaz

de ideias catastróficas. O mais importante para os advogados é a dimensão “penetrabilidade” – o pessimismo ultrapassando os limites da profissão –, e o Capítulo 12 de *Aprenda a Ser Otimista* contém exercícios que podem ajudar os advogados que veem o lado negativo em todas as situações a separar os outros setores da vida. A atitude-chave é combater as ideias catastróficas (“Não vou conseguir a sociedade”, “Provavelmente meu marido me trai”), como se viessem de outra pessoa cuja missão fosse infernizar a sua vida, contradizendo-as com evidências. Essas técnicas podem ensinar aos advogados a usar o otimismo na vida pessoal, mantendo porém a conveniência do pessimismo na vida profissional. Segundo está documentado, o otimismo flexível pode ser ensinado em situações de grupo, como salas de aula ou escritórios de advocacia. Se escolas e escritórios quiserem experimentar, acredito que os efeitos positivos sobre o desempenho e o moral dos jovens advogados serão significativos.

O problema de alta pressão e pouca liberdade de decisão também tem remédio. Reconheço que uma forte pressão é um aspecto inevitável da prática do direito. Trabalhar com maior liberdade de decisão faria os advogados mais satisfeitos e produtivos. Um meio de conseguir isso é organizar o dia do advogado de modo que ele tenha consideravelmente mais controle pessoal sobre o trabalho. A Volvo resolveu um problema similar em 1960, oferecendo aos operários da linha de montagem a possibilidade de montar um carro inteiro em vez de repetidamente montar a mesma peça. De modo semelhante, um jovem advogado associado pode sentir melhor o panorama geral se for apresentado ao cliente, acompanhado pelos sócios e envolvido nas discussões acerca da transação.

Muitos escritórios de advocacia deram início a esse procedimento, para fazer frente às constantes dispensas pedidas pelos jovens profissionais.

A natureza perde-ganha do direito não tem antídoto fácil. Para melhor ou para pior, o processo antagônico, a confrontação, a vantagem financeira e a “ética” de conseguir o máximo possível para o cliente estão muito enraizados. Mais atividade *pro bono*, mais mediação, mais acordos e “jurisprudência terapêutica” estão no espírito do combate à mentalidade perde-ganha, mas acredito que estes sejam apenas paliativos, não a cura. Na minha opinião, a ideia das forças pessoais é a solução para reter as virtudes do sistema antagônico e fazer advogados mais felizes.

Quando um jovem advogado entra para um escritório, vem equipado não somente com a prudência e outros talentos adequados à profissão, como inteligência verbal, mas também com um conjunto não aproveitado de forças pessoais (liderança, originalidade, imparcialidade, entusiasmo, perseverança, inteligência social etc.). Do modo como estão estruturadas as tarefas do advogado, essas forças não têm muita utilidade. Ainda que surjam situações em que elas seriam úteis, o caso pode ser entregue a quem não possua as forças aplicáveis, já que não houve avaliação.

Todo escritório de advocacia deve descobrir quais são as forças pessoais de seus profissionais. (O teste do capítulo anterior faz isso.) O aproveitamento dessas forças faz a diferença entre um colega de moral baixo e outro energizado, produtivo. Cinco horas devem ser reservadas por semana – o “momento da força pessoal” – para usar as forças individuais a serviço de metas comuns, em uma atividade fora da rotina.

- Pegue o *entusiasmo* de Samantha, uma força que geralmente não tem muita utilidade no direito. Além de pesquisar com afinco, preparando a defesa em um processo por lesões corporais, ela poderia ser paga para usar sua animação (combinada à habilidade verbal) em um trabalho junto à agência de relações públicas do escritório, projetando e redigindo material promocional.
- Pegue a *bravura* de Mark, uma força útil para um litigante, mas desperdiçada na redação de petições e outros documentos. O tempo da força pessoal de Mark seria mais bem aproveitado se ele preparasse, para um próximo julgamento, o ataque crucial do “medalhão” do escritório a um adversário conhecido.
- Pegue a *originalidade* de Sarah, outra força sem muito valor se combinada a velhos exemplos, e junte à *perseverança*. Originalidade mais perseverança podem fazer uma grande mudança. Charles Reich, como advogado associado antes de se tornar professor de direito em Yale, revolveu antigos precedentes para afirmar que o recebimento de benefícios não é um direito, mas uma propriedade. Com isso, redirecionou a lei, mudando a ideia tradicional sobre “propriedade” para o que chamou de “nova propriedade”. Isso significou a aplicação do devido processo legal ao pagamento de benefícios, em vez de deixá-lo à mercê da caprichosa generosidade dos funcionários públicos. Sarah poderia ficar incumbida de procurar uma nova teoria

para um determinado caso. Novas teorias escondidas entre precedentes são como prospecção de petróleo – há muitos poços secos, mas quando você encontra petróleo, é um achado.

- Pegue a *inteligência social* de Joshua, outra característica de pouca utilidade para um jovem profissional envolvido em tarefas de rotina em um caso de direito autoral. O tempo de utilização de sua força pessoal poderia ser dedicado a um almoço com clientes especialmente difíceis do setor de entretenimento, em que todos fariam de suas vidas e discutiriam os detalhes de contratos. Não se compra a lealdade do cliente com a cobrança de honorários, mas com o toque delicado de um bom relacionamento humano.
- Pegue a *liderança* de Stacy e dê a ela a chefia da comissão de qualidade de vida dos associados. Ela pode reunir e confrontar as reclamações, apresentando-as aos sócios para apreciação.

Não existe nada peculiar à área jurídica na recriação de tarefas. Em vez disso, há dois pontos básicos a manter em mente quando você pensar nesses exemplos e tentar aplicá-los ao seu ambiente de trabalho. O primeiro é que o exercício das forças pessoais é quase sempre uma situação em que todos ganham. Quando Stacy reúne as reclamações e opiniões dos colegas, o respeito que eles sentem por ela aumenta. Quando ela leva o material até os sócios do escritório, ainda que não tomem nenhuma atitude, eles aprendem mais sobre o moral

de seus funcionários – e, é claro, a própria Stacy extrai autêntica emoção positiva do exercício de suas forças. Isso leva ao segundo ponto básico: existe uma relação clara entre emoção positiva no trabalho, ótima produtividade, baixa rotatividade de funcionários e alta lealdade. O exercício de uma força libera emoção positiva. É o mais importante: Stacy e seus colegas provavelmente ficarão mais tempo na firma se suas forças forem reconhecidas e utilizadas. Embora toda semana se dediquem durante cinco horas a atividades não lucrativas, a longo prazo a atividade estará gerando horas remuneradas.

A advocacia foi tomada como exemplo para ilustrar a maneira pela qual uma instituição pode estimular seus empregados a recriar o trabalho que fazem, mas também para mostrar como os indivíduos, em qualquer ambiente, podem reformular suas tarefas de modo a torná-las mais gratificantes. Saber que o objetivo final de um trabalho é uma situação em que um ganha e outro perde – seja o resultado final de um relatório trimestral ou um veredicto favorável do júri – não significa que os meios para alcançar o fim não possam ser situações em que todos ganham. A guerra e os esportes de competição são eminentemente jogos em que um ganha e o outro perde, mas os dois lados têm muitas opções em que todos ganham. Os negócios, as competições de atletismo e a própria guerra podem ser vencidos pelo heroísmo individual ou pela formação de equipes. A opção por uma situação em que todos ganham e obtêm vantagens com a utilização de forças pessoais traz claros benefícios. Esta abordagem torna o trabalho mais agradável, transforma a tarefa ou a carreira em vocação, aumenta a sensação de plenitude, favorece a lealdade e é decididamente mais lucrativa. Além disso, encher o trabalho de gratificação é um largo passo na estrada da vida boa.

Amor

Somos membros de uma espécie fanática, que se compromete fácil e profundamente com uma variedade de empreitadas divididas. Leaf Van Boven, um jovem professor de administração da Universidade da British Columbia, demonstrou o quanto o processo de comprometimento irracional é lugar-comum. Van Boven dá a cada estudante uma caneca de cerveja estampada com o brasão da universidade que custa cinco dólares na lojinha local. Se quiserem, os alunos podem ficar com o presente, ou então vender em um leilão. Eles também participam, e podem dar lances para adquirir artigos como canetas e flâmulas, todos com a marca da universidade e mais ou menos do mesmo valor, levados por estudantes. Acontece um fenômeno estranho. Os alunos só aceitam entregar suas canecas quando o lance chega a cerca de sete dólares. No entanto, só oferecem quatro dólares, em média, pelas canecas dos outros. A posse do objeto faz com que seu valor aumente nitidamente, assim como cresce o seu compromisso com ele. Essa descoberta nos diz que o *Homo sapiens* não é o *Homo oeconomicus*, uma criatura obediente às “leis” da economia e motivada somente pela troca racional.

O tema subjacente do capítulo anterior era que o trabalho está muito além da simples troca de mão de obra por salário. O tema subjacente deste capítulo é que amor significa muito mais que dar afeto em troca daquilo que se espera receber. (Esse fato não é nenhuma surpresa para os românticos, mas entra em choque com as teorias dos cientistas sociais.) O trabalho pode gerar um nível de gratificação que ultrapassa em muito o pagamento, e ao tornar-se vocação demonstra a capacidade peculiar e maravilhosa que tem a nossa espécie de se comprometer profundamente. O amor faz a pessoa melhor.

A tediosa lei do *Homo oeconomicus* sustenta que os seres humanos são fundamentalmente egoístas. A vida social é vista como governada pelos mesmos princípios do resultado final que governam o mercado. Assim, como no caso de adquirir um objeto ou decidir sobre a compra de ações, deveríamos perguntar a nós mesmos em relação a outro ser humano: "Que utilidade eles têm?" Quanto mais esperamos ganhar, mais investimos no outro. O amor, porém, é a maneira mais espetacular que a evolução encontrou de desafiar essa lei.

Vejam os "paradoxo do banqueiro". Você é banqueiro, e Wally vem procurá-lo para um empréstimo. Sua análise de crédito é irrepreensível; as garantias, excelentes; e as perspectivas, visivelmente ótimas. Você, então, concede o empréstimo. Horace também vem pedir um empréstimo. Ele não conseguiu pagar o empréstimo anterior, e agora quase não tem garantias a oferecer. Está velho e com a saúde debilitada. As perspectivas são sombrias. Você, então, nega o empréstimo. O paradoxo é que Wally, que nem tinha tanta necessidade, consegue o empréstimo facilmente, e Horace, que precisa desesperadamente, não consegue. Em um mundo governado pelo *Homo*

oeconomicus, aqueles que mais precisam são empurrados para a ruína. Justificadamente, ninguém que fosse completamente racional apostaria neles. Os que estão em boa situação, ao contrário, prosperam ainda mais – até o dia em que tiverem um problema.

Existe um momento na vida (espero que não aconteça tão cedo) em que todos passamos por maus pedaços. Envelhecemos, adoecemos, perdemos a beleza, o dinheiro, o poder, e nos tornamos um mau investimento. Por que não somos imediatamente abandonados à nossa própria sorte, condenados à ruína? Como conseguimos seguir adiante apesar das dificuldades, aproveitando a vida por muitos anos depois disso? Porque outros, por meio do poder altruísta do amor e da amizade, nos dão apoio. O amor é a resposta da seleção natural ao paradoxo do banqueiro. É a emoção que torna alguém insubstituível. O amor demonstra a capacidade que o ser humano tem de se comprometer, transcendendo aquele “O que você fez por mim ultimamente?”, e desmentindo a teoria do egoísmo universal. Existem algumas palavras que estão entre as mais nobres que uma pessoa pode se permitir dizer: “De hoje em diante, na alegria e na tristeza, na riqueza e na pobreza, na saúde e na doença, amando-te e respeitando-te, até que a morte nos separe.”

Casamento, união estável, amor romântico – para simplificar, chamo a todos de “casamento” neste capítulo – funcionam notavelmente bem, segundo o ponto de vista da Psicologia Positiva. Em um estudo feito por Diener e Seligman sobre pessoas extremamente felizes, *todas* (exceto uma) que se enquadravam nos 10 por cento de mais felicidade estavam envolvidas em um relacionamento amoroso. Talvez o fato mais

consistente presente em muitas pesquisas seja de que as pessoas casadas são mais felizes. Entre os adultos casados, 40 por cento se dizem “muito felizes”, enquanto entre os adultos que nunca se casaram, apenas 23 por cento dizem a mesma coisa. Isso vale para todos os grupos étnicos estudados em 17 países. O casamento é um fator de felicidade mais potente que o trabalho, a situação financeira e a comunidade. Como diz David Myers em seu trabalho sério e cuidadosamente documentado, *American Paradox*: “De fato, poucos fatores de previsão da felicidade são mais fortes que a companhia enriquecedora, imparcial, íntima e constante de um bom amigo.”

Com a depressão, acontece exatamente o inverso: os casados têm o menor índice de depressão, seguidos pelos que nunca se casaram, depois pelos que se divorciaram uma vez, os que moram juntos e os que se divorciaram duas vezes. De maneira similar, a principal causa de angústia é o rompimento de um relacionamento importante. Quando foi pedido a um grupo de indivíduos que descrevessem “o mais recente acontecimento ruim”, mais da metade deles fez referência a um rompimento ou perda desse tipo. Com a redução do número de casamentos e o aumento do número de divórcios, a quantidade de deprimidos disparou. Glen Elder, destacado estudioso norte-americano da sociologia da família, observou três gerações de residentes da área de San Francisco, na Califórnia. Ele concluiu que o casamento é uma poderosa proteção contra os problemas. Os casados suportaram melhor as privações da vida rural, a Grande Depressão e as guerras. Quando, no Capítulo 4, falamos sobre como viver na parte superior da sua faixa de variação da felicidade, estar casado mostrou-se o único fator externo capaz de contribuir para isso.

Por que o casamento funciona tão bem? Como foi inventado, e como se manteve em tantas culturas, desde tempos imemoriais? Esta pode parecer uma pergunta banal com uma resposta óbvia, mas não é. Estudiosos da psicologia social que trabalham sobre o amor conseguiram uma resposta coerente. Cindy Hazan, psicóloga de Cornell, afirma existirem três tipos de amor. O primeiro é o amor daqueles que nos dão conforto, nos aceitam, ajudam, orientam e sustentam nossa confiança; o protótipo desse amor é o do filho pelos pais. O segundo é o amor que sentimos por aqueles que dependem de nós como provedores; o protótipo desse amor é o dos pais pelos filhos. Finalmente, vem o amor romântico – a idealização do outro, destacando suas forças e virtudes e minimizando os defeitos. O casamento é uma solução única para que tenhamos os três tipos de amor ao mesmo tempo, e é essa qualidade que o faz tão bem-sucedido.

Muitos cientistas sociais, certos da importância do meio para a formação do indivíduo, tentaram nos fazer acreditar que o casamento é uma instituição inventada pela sociedade e pelas convenções, uma construção social, como *Hogsiery* ou a turma de 1991 da Lower Merion High School. Damas de honra, as cerimônias civil e religiosa e a lua de mel podem ser construções sociais, mas a estrutura subjacente é muito mais profunda. A evolução tem um forte interesse no sucesso da reprodução e, portanto, na instituição do casamento. A reprodução bem-sucedida da nossa espécie não é questão de fertilizar rapidamente e cada um seguir seu caminho. Os seres humanos nascem com um cérebro grande e imaturo, precisando aprender muito com os pais. Essa vantagem só funciona quando aliada à formação do casal. Os filhos, dependentes e

imaturos, que têm os pais por perto para proteger e ensinar, se desenvolvem muito melhor. Portanto, os nossos ancestrais que se dispuseram a assumir um compromisso tinham muito mais possibilidade de ter filhos capazes de sobreviver e passar seus genes adiante. Então, o casamento foi “inventado” pela seleção natural e não pela cultura.

Essa não é apenas uma questão de especulação ou de histórias a respeito da evolução. As mulheres que têm relacionamentos sexuais estáveis ovulam com mais regularidade e continuam a ovular mesmo na meia-idade, chegando à menopausa mais tarde. Os filhos de casais que se mantêm casados se saem melhor, qualquer que seja o critério de avaliação. As crianças que vivem com ambos os pais biológicos enfrentam menos repetência escolar: de um terço à metade do índice observado entre crianças que vivem em outras estruturas familiares. Entre os resultados mais surpreendentes (além de melhor desempenho escolar e menos depressão), está a constatação de que os filhos de casamentos estáveis amadurecem mais lentamente em termos sexuais, têm uma atitude mais positiva em relação a companheiros em potencial e são mais interessados em relacionamentos a longo prazo do que os filhos de divorciados.

A CAPACIDADE DE AMAR E SER AMADO

Para mim, capacidade de amar é uma coisa, e capacidade de ser amado é outra. Cheguei a essa conclusão aos poucos, vendo um grupo após outro lutando para organizar a lista de forças e virtudes que culminou nas 24 forças do Capítulo 9. Começando em 1999, todos os grupos de trabalho que reuni colocavam “relações íntimas” ou “amor” bem no alto da lista

de forças, mas foi preciso ouvirem uma repreensão de George Vaillant pela omissão do que chamou “A Rainha das Forças”, para que se fizesse a diferença.

Enquanto George discorria sobre a central importância da capacidade de ser amado, eu pensava em Bobby Nail. Dez anos antes em Wichita, Kansas, tive a sorte de passar uma semana jogando bridge no mesmo grupo do legendário Bobby Nail, um dos mais conhecidos jogadores das primeiras décadas em que foi praticado. Eu sabia de sua habilidade pela fama que tinha, é claro, e já tinha ouvido falar de seu talento como contador de histórias. O que eu não sabia era da deficiência física de Bobby. Ele era provavelmente bem baixinho, mas parecia menor ainda; vítima de uma doença degenerativa nos ossos, seu corpo se dobrava quase até a altura da cintura. Em meio a suas hilariantes histórias de apostas e trapagens, eu me vi virtualmente carregando-o do carro até a cadeira de rodas. Ele era leve como uma pluma.

Tambora ele tenha ganho o torneio, o mais incrível não era sua habilidade no jogo nem as histórias que contava; era como ajudá-lo me fez me sentir bem. Depois de passar cinquenta anos agindo como escoteiro – ajudando cegos a atravessar a rua, dando esmolas a necessitados, abrindo portas para mulheres em cadeira de rodas –, eu já não era tão sensível aos agradecimentos materiais, ou pior, ao ressentimento que às vezes emana dos deficientes em direção aos que pretendem ajudá-los. Bobby, por um tipo de mágica especial, transmitia o oposto: uma gratidão muda e profunda aliada à visível aceitação da ajuda. Ao aceitar minha ajuda, ele não se sentia diminuído e me fazia me sentir maior.

Enquanto George falava, eu me lembrava de quando tinha finalmente tomado coragem, alguns meses antes, de telefonar para Bobby em Houston. Estava me preparando para escrever este livro (e este capítulo, em especial), e queria pedir a ele que explicasse como conseguia fazer os outros se sentirem tão bem ajudando-o. Fiquei sabendo então que Bobby havia morrido. A mágica se perdeu. Ele era uma fonte da capacidade de ser amado – uma capacidade que fez de sua vida e em especial de sua velhice um sucesso.

Estilos de Amar e de Ser Amado na Infância

Antes de continuar a história e correr o risco de influenciar seus resultados, quero que faça o mais confiável teste de estilos de amar e ser amado. Quem tiver internet, acesse www.authentic happiness.com e responda ao questionário a respeito de relacionamentos íntimos, de autoria de Chris Fraley e Phil Shaver. Se você tiver um(a) companheiro(a), peça a ele(a) que responda também. O site vai lhe dar feedback detalhado e imediato acerca de seu jeito de amar. Se você não usa a web, as suas respostas aos três parágrafos descritivos desta seção lhe darão uma ideia aproximada do que o questionário revelaria.

Qual dos três relatos a seguir mais se aproxima da descrição do seu mais importante relacionamento romântico?

1. Acho relativamente fácil me aproximar dos outros, e me sinto à vontade recebendo ajuda ou ajudando. Não me preocupo com a possibilidade de me sentir abandonado ou de alguém se aproximar demais de mim.

2. Sinto um certo desconforto ao me aproximar dos outros. Acho difícil confiar e depender. Fico nervoso se alguém se aproxima demais. A pessoa amada gostaria que tivéssemos mais intimidade.
3. Percebo nos outros uma certa relutância em se aproximar de mim tanto quanto eu gostaria. Eu me preocupo com frequência que a pessoa que amo não me ame ou não queira ficar comigo. Quero me unir completamente a alguém, mas isso parece afastar as pessoas.

Aí estão três estilos de amar e ser amado em adultos, e existem fortes evidências de que tudo tenha origem na infância. O relacionamento romântico que atenda à primeira descrição pode ser chamado de *seguro*; o segundo, de *esquivo*; e o terceiro, de *ansioso*.

A descoberta desses estilos românticos é um relato fascinante na história da psicologia. Terminada a Segunda Guerra Mundial, foi grande a preocupação na Europa com as legiões de crianças que tinham perdido os pais, fazendo com que o Estado assumisse sua guarda. John Bowlby, um psicanalista britânico estudioso da etologia, provou ser um dos mais argutos observadores dessas crianças mal-afortunadas. Tanto naquele tempo como agora, a crença que prevalecia entre os assistentes sociais era um reflexo da realidade política: acreditava-se que, se uma criança tem alimento, ser cuidada por uma ou por várias pessoas não tem maior importância para seu desenvolvimento. Com esse dogma como pano de fundo, os assistentes sociais tiveram licença para separar muitas outras crianças das mães, principalmente quando eram muito pobres ou não tinham

marido. Bowlby começou a observar cuidadosamente essas crianças e concluiu que eram desajustadas, sendo o furto uma ocorrência comum. Um número significativo de crianças que furtavam tinha passado por uma separação prolongada das mães no início da vida, e foram diagnosticadas como "de pouco sentimento e afetividade, com relacionamentos superficiais, mal-humoradas e antissociais".

Ao afirmar que uma forte ligação entre pais e filhos é insubstituível, Bowlby foi hostilizado, tanto pelos acadêmicos como pelas agências de promoção social. Os acadêmicos, influenciados por Freud, sustentavam que os problemas das crianças eram resultantes de conflitos internos não resolvidos, e não de privações da vida real; o pessoal da promoção social considerava suficiente (e bem mais conveniente) atender às necessidades físicas de seus tutelados. Dessa controvérsia surgiu a primeira observação realmente científica das crianças separadas das mães.

Nessa época, os pais só podiam visitar os filhos doentes em hospitais uma vez por semana durante uma hora, e Bowlby filmou a separação, registrando o que acontecia a seguir. Havia três estágios: o protesto (choro, gritos, socos na porta e puxões na grade do berço), que durava algumas horas ou até dias; o desespero (choro e apatia) e o desligamento (alienação dos pais), que vinha acompanhado de renovada sociabilidade com outros adultos e crianças e da aceitação do fato de ser cuidado por outra pessoa. O mais surpreendente é que, alcançado o estágio de desligamento, quando a mãe voltava, a criança não demonstrava alegria pelo reencontro. As práticas atuais de tratamento em hospitais e instituições, muito mais humanas, são um resultado indireto das observações de Bowlby.

Entra em cena Mary Ainsworth, uma bondosa pesquisadora da Johns Hopkins University. Ainsworth levou para o laboratório as observações de Bowlby, colocando várias duplas de mães e filhos no que chamou de "situação estranha". Em um espaço para brincadeiras, a criança explora os brinquedos, enquanto a mãe fica quieta ao fundo. Entra, então, uma desconhecida, e a mãe deixa a sala. A desconhecida tenta atrair as crianças para a brincadeira. Depois desse, há outros episódios de chegada e saída da mãe e da desconhecida. Essas "minúsculas separações" deram a Ainsworth a oportunidade de observar cuidadosamente a reação das crianças, chegando aos três padrões já mencionados.

A criança segura usa a mãe como base para explorar a sala. Quando a mãe sai, ela para de brincar, mas é amigável com a desconhecida e se deixa convencer facilmente a retomar a brincadeira. Quando a mãe volta, ela fica junto por alguns instantes, mas logo volta a brincar.

A criança esquiva brinca enquanto a mãe está por perto, mas ao contrário da criança segura, não sorri muito nem mostra a ela os brinquedos. Quando a mãe sai, ela não se importa muito, e trata a desconhecida do mesmo modo como tratava a mãe (às vezes, é até mais receptiva). Quando a mãe volta, a criança a ignora, e pode até se afastar. Quando a mãe a pega no colo, ela não tem nenhuma reação.

A criança ansiosa (Ainsworth prefere "resistente") não parece utilizar a mãe como base segura para a brincadeira e a exploração. Mesmo antes da separação, ela já estava agarrada à mãe, e fica muito perturbada quando esta se afasta. A estranha não consegue acalmá-la, e quando a mãe volta, corre em sua direção, para depois se afastar, amuada.

Bowlby e Ainsworth, os dois pioneiros na observação do comportamento infantil, querendo dar à sua área de estudo o manto de uma ciência literalmente isenta, escolheram o termo "vinculação". Cindy Hazan e Phillip Shaver, dois nomes importantes da psicologia dos anos 80, porém, concluíram que Bowlby e Ainsworth estavam, na verdade, investigando não somente o comportamento de vinculação, mas a emoção do amor, e não apenas em crianças, mas "do berço ao túmulo". Segundo eles, o modo como a criança vê a mãe no início da infância se repete nas relações íntimas de toda a vida. O "modelo operacional" da mãe se desdobra na infância, no relacionamento com irmãos e amigos, e na adolescência se sobrepõe ao primeiro relacionamento romântico, continuando no casamento. O seu modelo operacional não é rígido – pode ser influenciado por experiências positivas e negativas – e é ele que determina os três diferentes caminhos do amor que, no entanto, passam por várias dimensões.

Memórias. A lembrança que adultos seguros têm dos pais é de pessoas disponíveis, cordiais e afetuosas. Adultos esquivos lembram-se das mães como pessoas frias, arredias e distantes. Adultos ansiosos lembram-se dos pais como pessoas injustas.

Atitudes. Adultos seguros têm ótima autoestima e poucas dúvidas a respeito de si mesmos. Os outros gostam deles, e são considerados por eles pessoas confiáveis, bondosas e prestativas, até prova em contrário. Adultos esquivos veem os outros com suspeita e desconfiança, considerando-os culpados até que provem sua inocência. Carecem de confiança, em

especial em situações sociais. Adultos ansiosos consideram ter pouco controle sobre suas vidas e acham difícil compreender os outros, prevendo o que vão fazer; por isso, sentem-se tão confusos.

Metas. Adultos seguros esforçam-se por ter relações de intimidade com aqueles a quem amam, e procuram equilibrar dependência com independência. Quando esquivos, procuram manter distância daqueles a quem amam, e dão mais importância à realização do que à intimidade. Os ansiosos se apegam; temem a rejeição e desencorajam a autonomia e a independência da pessoa amada.

Administrando a Angústia. Pessoas seguras admitem quando estão aborrecidas, e procuram usar sua angústia para alcançar propósitos construtivos. As esquivas não se abrem. Não revelam quando estão aborrecidas nem demonstram ou admitem a raiva. Pessoas ansiosas demonstram abertamente quando sentem raiva ou angústia, e tornam-se obedientes e solícitas quando se sentem ameaçadas.

Observe uma mulher adulta e segura comentando seu romance:

Éramos realmente bons amigos. Quando saímos pela primeira vez, foi como se já nos conhecêssemos há muito tempo. Gostamos das mesmas coisas. O que também me agrada muito é o fato de vê-lo se entender tão bem com os meus amigos. Sempre conversamos sobre tudo. Se nos desentendemos, resolvemos tudo conversando - ele é

uma pessoa muito razoável. Posso ser eu mesma, e isso é muito bom, porque não é um relacionamento possessivo. Confiamos muito um no outro.

Agora, veja uma mulher adulta do tipo esquivo:

Meu companheiro é o meu melhor amigo, e é assim que penso nele. Ele é tão especial para mim como qualquer um dos meus amigos. Suas expectativas na vida não incluem casamento ou outro compromisso a longo prazo, o que é ótimo para mim, porque também penso assim. Acho bom que ele não queira muita intimidade nem confiança. Às vezes, é ruim ter uma pessoa perto demais, controlando a nossa vida.

E, finalmente, aqui está uma mulher adulta e ansiosa:

Então eu cheguei... e ele estava lá, sentado no banco. Eu olhei e derreti. Ele era a coisa mais linda que já vi, e essa foi a primeira coisa em que pensei. Tínhamos ido ao parque para almoçar... ficamos em silêncio, mas não foi embaraçoso. Sabe quando dois estranhos se encontram, não sabem bem o que dizer e ficam meio sem graça? Mas não foi assim. Nós simplesmente sentamos lá, e foi incrível, como se nos conhecêssemos há muito tempo, e só fazia dez segundos. Eu gostei dele na mesma hora.

Consequências de uma Vinculação Segura no Romance

Uma vez identificados os adultos com estilo seguro, esquivo ou ansioso, os pesquisadores passaram a querer saber como funcionava a vida amorosa desses indivíduos. Tanto estudos de laboratório quanto a observação da vida real nos dizem que uma vinculação segura é fator positivo para uma vida amorosa bem-sucedida, como já havia ocorrido a Bowlby.

Da observação diária de casais compostos de todas as variações de estilo, surgem duas constatações. Primeira: pessoas seguras sentem-se mais confortáveis com a proximidade do outro, têm menos ansiedade acerca do relacionamento e, o mais importante, estão mais satisfeitas com o casamento. Portanto, a melhor configuração para um romance estável é juntar duas pessoas seguramente vinculadas. Mas existem muitos casamentos em que apenas um é seguro. O que acontece? Ainda que somente um dos parceiros tenha um estilo seguro, o outro (esquivo ou ansioso) também se sente mais satisfeito com o casamento do que seria com um parceiro menos seguro.

Existem três aspectos do casamento que se beneficiam em especial da segurança de estilo: cuidado, sexo e maneira de lidar com eventos negativos. Os parceiros seguros cuidam melhor dos companheiros. O parceiro seguro não é apenas mais próximo, como percebe melhor se o outro quer ou não receber cuidados. Este faz um contraste com o ansioso, que é um "cuidador compulsivo", e com o esquivo, que é distante e insensível à necessidade de cuidados.

A vida sexual também varia conforme o estilo. Pessoas seguras evitam programas de uma noite só e não apreciam sexo sem amor. Pessoas esquivas aceitam melhor o sexo casual (embora, por estranho que pareça, não pratiquem mais que as

outras) e o sexo sem amor. Mulheres ansiosas se envolvem em exibicionismo, voyeurismo e servidão, enquanto os homens ansiosos fazem menos sexo.

Dois estudos de casais feitos durante a Guerra do Golfo Pérsico mostraram que seguros, ansiosos e esquivos reagem de maneira diferente quando o casamento vai mal. Um dos estudos foi feito em Israel. Quando os mísseis iraquianos começaram a cair, os indivíduos seguros procuravam apoio. Os esquivos, ao contrário, não buscavam ("Quero esquecer"), e os ansiosos ficavam preocupados consigo mesmos. Com isso, os ansiosos e os esquivos tiveram níveis mais altos de sintomas psicossomáticos e de hostilidade. Do lado americano da guerra, muitos soldados partiram deixando as companheiras. Essa experiência deu aos pesquisadores uma visão de como as pessoas com diferentes estilos de amor reagem à separação e ao regresso. Como as crianças de Mary Ainsworth, homens e mulheres seguramente vinculados tinham mais satisfação no casamento e menos conflito, quando os soldados voltavam para casa.

A moral da história é que, qualquer que seja o critério adotado, indivíduos seguramente vinculados e relacionamentos românticos seguros combinam melhor. A Psicologia Positiva, então, volta-se para a questão de como os relacionamentos íntimos podem fazer parte de vinculações mais seguras.

FAZENDO (MELHOR) O BOM AMOR

Embora seja terapeuta e professor de terapeutas, não trabalho com terapia de casais. Assim, para escrever este capítulo, não tinha a experiência clínica prática em que me basear. Fiz, então, algo que não recomendo: li todos os principais

manuals sobre o assunto. Essa é uma tarefa complicada para um praticante da Psicologia Positiva, já que tais livros são quase inteiramente voltados para como tornar tolerável um mau casamento. Os manuals são povoados por homens fisicamente violentos, mulheres rancorosas e sogras perversas, todos apanhados em uma mistura de recriminações, com uma espiral ascendente de culpa. Existem, porém, alguns livros úteis e sensatos sobre crises matrimoniais. Se esse é o seu caso, os quatro melhores, na minha opinião, são *Reconcilable Differences* (Diferenças Reconciliáveis), de Andrew Christensen e Neil Jacobson, *Relacionamentos*, de John Gottman e Joan DeClaire, *Sete Princípios para o Casamento Dar Certo*, de John Gottman e Nan Silver, e *Fighting for Your Marriage* (Como fortalecer seu casamento), de Howard Markman, Scott Stanley e Susan Blumberg.

No entanto, quando li os livros, não estava querendo resolver problema algum. A Psicologia Positiva dos relacionamentos e este capítulo não pretendem reparar o dano causado a um casamento à beira da dissolução; o que pretendem é tornar ainda melhor um casamento já sólido. Por isso, eu estava à procura de sugestões para fortalecer bons relacionamentos. Embora não sejam minas de ouro, os manuals contêm veios ricos de conselhos capazes de enriquecer a sua vida amorosa, e quero partilhar com você o melhor desse tesouro.

Forças e Virtudes

O casamento é melhor quando é um veículo diário para o uso de nossas forças pessoais. Na verdade, o casamento é o veículo diário para as gratificações. Com um pouco de sorte, o(a) parceiro(a) se apaixona pelas nossas forças e virtudes. As

primeiras cores do amor quase sempre desbotam e, passada a primeira década, a satisfação matrimonial vai ladeira abaixo, mesmo nos casamentos mais sólidos. As forças que inicialmente nos uniram logo viram rotina, e passam de qualidades admiradas a hábitos tediosos – e, se as coisas piorarem, a objeto de desdém. A constância e a lealdade que você tanto admirava no início parecem “chatice”, medo de ousar. A inteligência visivelmente brilhante parece exibição superficial, correndo o risco de ser vista como tagarelice compulsiva. Integridade vira teimosia, perseverança vira rigidez, e bondade se confunde com permissividade.

John Gottman, professor da Universidade de Washington, em Seattle, e codiretor do Gottman Institute (www.gottman.com), é meu estudioso favorito a respeito de casamentos. Ele consegue prever quais casais vão se divorciar e quais vão continuar juntos, e utiliza esse conhecimento para organizar programas que melhorem a união. Observando a interação de centenas de casais durante 12 horas por dia por um fim de semana inteiro em seu “laboratório do amor” (um confortável apartamento com todas as facilidades de uma casa, além de espelhos de uma face), Gottman prevê divórcios, com mais de 90 por cento de acerto. Os indícios são os seguintes:

- Discussão áspera quando há discordância
- Em vez de queixas, críticas ao(à) parceiro(a)
- Demonstrações de menosprezo
- Atitude defensiva imediata

- Não valorização (particularmente sabotagem)
- Linguagem corporal negativa

Pelo aspecto positivo, Gottman também prevê com precisão quais são os casamentos que vão melhorar ao longo do tempo. Ele percebe que esses casais dedicam cinco horas por semana ao casamento. Eis o que eles fazem, e recomendo que você faça o mesmo:

- *Despedidas.* Antes de se despedir toda manhã, o casal comenta o que cada um vai fazer durante o dia. (2 minutos $\times$ 5 dias = 10 minutos)
- *Regressos.* Ao fim de cada dia de trabalho, esses casais têm uma conversa tranquila. (20 minutos $\times$ 5 dias = 1 hora e 40 minutos)
- *Afeto.* 'Tocar, agarrar, pegar e beijar – tudo com ternura e perdão. (5 minutos $\times$ 7 dias = 35 minutos)
- *Uma vez por semana.* Somente os dois, em uma atmosfera relaxada, renovando o amor. (2 horas, uma vez por semana)
- *Admiração e apreciação.* Todo dia, pelo menos uma vez, há uma demonstração de afeto e apreciação. (5 minutos $\times$ 7 dias = 35 minutos)

Sete Princípios para o Casamento Dar Certo, de John Gottman, é meu manual de casamento favorito. Nele, os autores

apresentam uma série de exercícios para reacender, através das forças, as brasas do afeto e da admiração, devolvendo a elas o calor constante. Esta é minha versão do exercício. Escolha entre as 24 forças as três que caracterizam seu(sua) parceiro(a).

AS FORÇAS DO PARCEIRO

SABER E CONHECIMENTO

- 1 - Curiosidade _____
- 2 - Gosto pela aprendizagem _____
- 3 - Critério _____
- 4 - Habilidade _____
- 5 - Inteligência social _____
- 6 - Perspectiva _____

CORAGEM

- 7 - Bravura _____
- 8 - Perseverança _____
- 9 - Integridade _____

HUMANIDADE E AMOR

- 10 - Bondade _____
- 11 - Amor _____

JUSTIÇA

- 12 - Cidadania _____
- 13 - Imparcialidade _____
- 14 - Liderança _____

MODERAÇÃO

15 - Autocontrole _____

16 - Prudência _____

17 - Humildade _____

TRANSCENDÊNCIA

18 - Apreciação da beleza _____

19 - Gratidão _____

20 - Esperança _____

21 - Espiritualidade _____

22 - Perdão _____

23 - Bom humor _____

24 - Animação _____

Para cada uma das três forças que escolher para o seu parceiro, escreva ao lado um recente incidente admirável em que a força tenha sido demonstrada. Mostre ao parceiro o que escreveu e peça que também faça este exercício de afeto.

Força _____

Incidente

Força _____

Incidente

Força _____
Incidente _____

A razão fundamental deste exercício é a importância do self ideal, tanto na sua mente quanto na do parceiro. O self ideal é a imagem que temos do que somos capazes de fazer melhor, das nossas maiores forças realizadas e ativas. Quando nos percebemos à altura dos nossos ideais mais caros, nos sentimos gratificados, e o exercício dessas forças produz mais gratificação. Quando o parceiro percebe da mesma forma, nos sentimos valorizados, e nos esforçamos ainda mais para não desapontar quem tanto confia em nós. Este conceito é a base da mais surpreendente descoberta de toda a pesquisa na literatura sobre romance, um princípio a que chamo "Apegar-se às ilusões".

Sandra Murray, professora da State University de Nova York em Buffalo, é a mais imaginativa e iconoclasta das cientistas que estudam o romance, e tem feito isso com afinco. Murray estudou vários casais, fossem casados ou namorados. Ela pediu a cada indivíduo que atribuisse notas a várias forças e defeitos que observasse em si mesmo, no(a) parceiro(a) e em um(a) parceiro(a) ideal. Amigos também eram solicitados a fazer o mesmo em relação ao casal. A medida decisiva é a *discrepância* entre o que o parceiro e os amigos pensam das suas forças. Quanto maior a discrepância em uma direção positiva, maior a "ilusão" romântica do parceiro em relação a você.

O que se pode notar é que, quanto maior a ilusão, mais feliz e estável o relacionamento. Casais satisfeitos veem virtudes nos parceiros que os amigos mais chegados não percebem. Ao contrário dessa distorção positiva, os casais insatisfeitos têm uma imagem "manchada" um do outro; enxergam menos virtudes do que os amigos. Os casais mais felizes veem o lado positivo do relacionamento, concentrando-se nas forças, e não nas fraquezas, e acreditando que as coisas ruins que acontecem a outros casais não vão afetá-los. São casais que vivem bem, mesmo quando realmente ameaçados por eventos negativos, e conseguem isso em proporção ao tamanho de suas ilusões a respeito do outro. Murray conclui, então, que as ilusões positivas se tornam realidade, porque o parceiro idealizado se esforça por estar à altura delas. Assim, passam a ter uma proteção contra aborrecimentos, já que os parceiros se perdoam com mais facilidade pelas incômodas transgressões da vida diária e empregam a alquimia das ilusões para diminuir a importância das falhas e transformar os defeitos em forças.

Esses casais felizes são espertos usuários da técnica "sim, mas...". Uma mulher, minimizando o "frustrante" defeito que o marido tinha de discutir compulsivamente cada detalhe sempre que discordavam, disse: "Acho que é bom, porque assim nunca nos acontece de um pequeno problema se tornar uma grande briga." Outra mulher se referiu à falta de autoconfiança do marido: "Sinto vontade de cuidar dele." E outra comentou a obstinação e teimosia do companheiro: "Eu o respeito pela solidez de suas crenças. Isso me faz confiar no nosso relacionamento." Do ciúme: "Isso é sinal da minha importância na vida dele." Das decisões apressadas: "De início, pensei que ela fosse louca, mas depois passei a gostar. Acho que sentiria

falta se ela mudasse." Da timidez: "Ela não me força a revelar o que não quero... Isso me atrai cada vez mais."

Essa malcabilidade da emoção está relacionada às explicações otimistas para o casamento. No Capítulo 6, discutimos a importância das explicações otimistas para a felicidade, o sucesso no trabalho, a saúde física e o combate à depressão. O amor é um outro terreno onde essas explicações são úteis. Gente otimista, você lembra, dá explicações temporárias e específicas para maus eventos, e explicações permanentes e penetrantes para bons eventos. Frank Fincham e Thomas Bradbury, professores da State University de Nova York em Buffalo e da UCLA, respectivamente, acompanharam durante mais de uma década os efeitos dessas explicações para os casamentos. Sua primeira descoberta foi que todas as combinações são possíveis em um casamento, menos uma: dois pessimistas.

Quando ocorre um evento inesperado que tem influência sobre a união de dois pessimistas, uma espiral descendente logo se inicia. Suponha que ela chegue mais tarde do trabalho. Com seu estilo pessimista, ele interpreta isso como: "Ela se preocupa mais com o trabalho do que comigo." E fica amuado. Ela, também uma pessimista, interpreta assim o jeito dele: "Que mal-agradecido. Nem liga para minhas longas horas de trabalho árduo, tentando trazer dinheiro para casa." Ele diz: "Você nunca escuta quando eu falo que não estou satisfeito." Ela responde: "Você não passa de um bebê chorão." E o desentendimento caminha para uma discussão incontrollável. Se ainda no início tivesse havido uma explicação otimista, a escalada de acusações e defesas se interromperia. Então, em vez de ficar reclamando da ingratidão dele, ela poderia ter

dito: "Eu queria tanto chegar em casa para saborear o jantar delicioso que você preparou, mas um grande cliente chegou sem avisar, às cinco da tarde." Ou ele poderia ter dito, logo depois que ela falou em ingratidão: "É que é muito importante para mim ter você em casa cedo."

A conclusão dessa pesquisa é que o casamento de dois pessimistas corre risco a longo prazo. Se *os dois* tiverem marcado menos de zero (moderadamente pessimista ou severamente pessimista) no teste do Capítulo 6, preste atenção neste conselho: Você precisa tomar sérias providências para se livrar do pessimismo. O melhor é que *os dois* façam atentamente os exercícios do Capítulo 12 de *Aprenda a Ser Otimista* e, depois de uma semana, avaliem a mudança, fazendo o teste do Capítulo 6 deste livro. Continuem fazendo os exercícios até alcançarem uma contagem de pontos acima da média.

No mais minucioso estudo sobre otimismo e pessimismo no casamento feito até hoje, 54 casais foram acompanhados, desde o dia do casamento até quatro anos depois. Dos 54 casais, 16 se divorciaram ou se separaram nesses quatro anos. A relação entre satisfação no casamento e explicações pessimistas sugeriam que, assim como explicações positivas criam mais satisfação no casamento, esta satisfação também cria mais explicações positivas, e quanto mais positivas as explicações, maior a probabilidade de o casal continuar junto.

A conclusão é clara: o otimismo ajuda o casamento. Quando o(a) parceiro(a) fizer alguma coisa que lhe desagrade, procure de todo modo encontrar uma explicação verossímil, temporária e local: "Ele estava cansado", "Estava de mau humor" ou "Estava de ressaca". Não diga: "Ele nunca presta atenção", "É um chato" ou "Ele vive bêbado". Quando fizer

alguma coisa elogiável, aumente com explicações plausíveis, permanentes (sempre) e penetrantes (traços do caráter): “*Ela é brilhante*” ou “*Ela está sempre em boa forma*”. Não diga: “*O adversário desistiu*” ou “Ela teve um dia de sorte”.

Audição Atenta e Compreensiva

Abraham Lincoln foi um mestre na arte de ouvir com atenção. A história narra que, além de uma extraordinária sensibilidade, ele contava com uma coleção de expressões que usava nas inúmeras situações de misérias e queixas que povoavam sua vida política – “Não posso culpá-lo por isso”, “Não é de admirar” e outras do gênero. Das histórias que ele contava, a minha favorita é esta:

Conta-se que um monarca de um país oriental encarregou seus sábios de inventarem uma sentença simples que pudesse ser aplicada a todas as situações. Eles apresentaram ao rei as seguintes palavras: “Isso também vai passar.” Quanta expressão em uma simples frase! O quanto segura o orgulho! O quanto consola a aflição!

Nenhum de nós é Lincoln, e nossas conversas em geral consistem em falar e esperar. Falar e esperar, no entanto, é uma fórmula muito pobre para a comunicação harmoniosa no casamento (ou onde quer que seja). Foi, então, criado um campo para analisar e desenvolver a audição compreensiva. Daí, surgem algumas lições que podem tornar ainda melhor um bom casamento.

O maior princípio da boa audição é a *confirmação*. Quem fala quer saber se está sendo entendido (“Hum-hum”,

Compreendo”, “Sei o que você quer dizer”, “Não diga!”). Se possível, quer saber também se o ouvinte concorda ou, pelo menos, é simpático (concordando com a cabeça ou dizendo “É verdade”, “Com certeza” ou mesmo o mais imparcial “Não posso culpar você por isso”). Esforce-se por confirmar o que a sua mulher/o seu marido diz; quanto mais sério o assunto, mais clara deve ser a confirmação. Deixe para discordar quando for a sua vez de falar.

O problema mais superficial da audição não compreensiva é a simples desatenção. Fatores externos – crianças chorando, surdez, televisão ligada, estática no telefone – devem ser eliminados. Evite conversas sob tais circunstâncias. Fatores externos, como cansaço, pensar em outro assunto, tédio ou (o mais comum) a preparação da resposta, também podem influir. Sabendo que o(a) parceiro(a) vai sentir-se desprestigiado(a) se você estiver em um desses estados, procure evitá-los. Se estiver cansado, entediado ou com o pensamento longe, seja franco: “Gostaria de conversar com você agora, mas estou exausto” ou “Não consigo parar de pensar no imposto de renda” ou ainda “Até agora não superei o modo como Maisie me insultou hoje. Vamos deixar a conversa para mais tarde?”. Ficar preparando a resposta enquanto escuta é um hábito insidioso e difícil de abandonar. Uma boa ideia é começar a resposta com uma paráfrase do que a pessoa falou, já que para isso é preciso muita atenção. Eu mesmo, às vezes, aplico essa técnica nas discussões de classe, quando percebo que os alunos não estão ouvindo com a devida atenção.

Outra barreira à audição compreensiva é o estado emocional do ouvinte no momento da conversa. Quando estamos de bom humor, damos a quem nos fala o benefício da dúvida.

De mau humor, no entanto, a palavra em nosso coração se congela em um “não” irredutível, a simpatia desaparece, e registramos muito mais o que há de errado na opinião de quem fala. Contra essa barreira, a franqueza também é um antídoto poderoso (“Eu realmente tive um mau dia” ou “Desculpe ter respondido mal” ou “Vamos falar disso depois do jantar?”).

Essas técnicas são úteis para as conversas do dia a dia, mas são insuficientes quando a questão é mais séria. Para casais cujo casamento é problemático, quase toda discussão é “quente” e pode evoluir para uma briga, mas mesmo quando se trata de casais felizes, existem assuntos sensíveis. Markman, Stanley e Blumberg comparam a discussão desses assuntos ao ato de operar um reator nuclear: o assunto gera calor, que pode ser aproveitado construtivamente ou vir a explodir, provocando uma sujeira difícil de limpar. Mas você também dispõe de barras de controle, uma estrutura para liberar o calor. A principal barra de controle consiste em um ritual que eles chamaram de “ritual falante-ouvinte”. Eu o recomendo.

Quando tiver de conversar sobre um assunto “quente” – como dinheiro, sexo ou família –, fale francamente: “Este é um dos meus assuntos quentes. Vamos usar o ritual falante-ouvinte.” Pegue um objeto para simbolizar quem tem a palavra; pode ser um pedaço de carpete ou um martelinho como o dos juízes, por exemplo. Ambos devem ter em mente que quem não estiver de posse do objeto será o ouvinte. Não tente resolver problemas; a atividade é para ouvir e responder, em um esforço que, em assuntos quentes, deve preceder a busca de soluções.

Quando for a sua vez, fale das suas ideias e sentimentos, e não da interpretação que faz das ideias e sentimentos do(a)

parceiro(a). Fale na primeira pessoa o máximo possível. “Acho você horrível” não é uma verdadeira afirmativa na primeira pessoa, e sim “Eu me aborreci por você ter ficado tanto tempo falando com ela”. Não fique divagando. Você vai ter tempo para expor as suas opiniões. Faça algumas paradas e deixe que o ouvinte comente, para mostrar que entendeu.

Quando for a sua vez de ouvir e o falante pedir que você parafraseie o que ele disse, faça-o. Não contradiga nem ofereça soluções. Também não faça expressões faciais ou gestos negativos. Seu papel é apenas demonstrar que compreendeu o que ouviu. Você vai ter oportunidade de retrucar quando chegar a sua vez.

Aqui está um exemplo desse procedimento: Tessie e Peter têm uma discordância sobre a pré-escola de Jeremy. Peter está em frente à televisão, tentando evitar a conversa, mas Tessie força o assunto. Ela dá a palavra a ele.

Peter (Falante): Também ando preocupado com a ida de Jeremy para a pré-escola. Não estou certo de que ele deva ir este ano.

Tessie (Ouvinte): Você também está preocupado, e não tem certeza de que ele esteja pronto.

Peter (Falante): Isso mesmo. Ele parece meio imaturo para a idade. Não sei se vai se adaptar, a não ser que a situação seja adequada.

Repare que Peter reconhece que Tessie fez um resumo correto do que ele disse, antes de seguir adiante.

Tessie (Ouvinte): Você está preocupado que ele não saiba conviver com garotos mais maduros, certo?

Tessie não está bem certa de ter entendido o que Peter quis dizer; por isso, faz uma paráfrase interrogativa.

Peter (Falante): Em parte é isso, mas também não sei se ele está pronto para ficar tão longe de você. É claro que também não quero que se torne dependente...

A palavra passa de Peter para Tessie.

Tessie (agora Falante): Compreendo o que você diz. Não sabia que tinha pensado tanto no assunto. Estava preocupada que não se importasse.

Agora como falante, Tessie valoriza os comentários de Peter.

Peter (Ouvinte): Parece que você gostou de saber que eu estou preocupado.

Tessie (Falante): Sim, concordo que não é uma decisão fácil. Se ele for para a pré-escola este ano, vai ter de ser o lugar certo.

Peter (Ouvinte): Você está dizendo que tem de ser o lugar certo, para que valha a pena ser este ano.

Tessie (Falante): Exatamente. Se encontrarmos um bom lugar, talvez valha a pena tentar.

Tessie sente-se bem ao ver Peter ouvindo com tanta atenção, e diz isso a ele.



Peter (Ouvinte): Então, você faria uma tentativa se achássemos o lugar certo.

Tessie (Falante): Eu poderia tentar. Não estou certa. Estou dizendo que tentaria.

Peter (Ouvinte): Você não está pronta para dizer que definitivamente quer mandar Jeremy para a pré-escola, ainda que seja o lugar perfeito.

Tessie (Falante): Certo. Você tem a palavra novamente.

Dois princípios para fazer melhor o bom amor ocupam ainda este capítulo: atenção e impossibilidade de substituição. Não economize a atenção que você dispensa à pessoa amada. Ofereça atenção com mais afeto. Voltar-se para admirar as forças do(a) companheiro(a) também melhora a qualidade da atenção. Mas quantidade é fundamental. Não sou adepto da conveniente noção de “tempo de qualidade”, quando se trata de amor. Queremos que as pessoas que nos amam e a quem amamos nos ouçam bem e com frequência. Quando elas permitem que as pressões do trabalho, da escola ou a interminável sucessão de interferências externas atrapalhem a atenção que nos oferecem, o amor e a impossibilidade de substituição ficam em perigo.

Outro dia, eu discutia clonagem com Nikki. Ela já tem 10 anos, e aprendeu sobre o assunto ouvindo as aulas de biologia de Mandy. Eu disse assim: “Está aí uma receita de ficção científica

para a imortalidade. Imagine raspar algumas das suas células e clonar uma outra Nikki. Essa Nikki clone então ficaria viva e guardada até amadurecer. Imagine também que a ciência conseguisse registrar todo o conteúdo de cada uma das células do seu cérebro. Quando você estivesse quase com 100 anos, era só baixar o conteúdo do seu cérebro para o da Nikki clone, e ela continuaria vivendo. Fazendo isso de 100 em 100 anos, você viveria para sempre."

Para minha completa surpresa, Nikki foi perdendo a animação. Olhos baixos e quase em lágrimas, disse em voz abafada: "Não seria eu. Eu sou única."

As pessoas a quem amamos só podem ser profunda e irracionalmente comprometidas conosco se, a seus olhos, fomos únicos. Se pudermos ser substituídos por um animalzinho ou um clone, saberemos que seu amor era superficial. Parte do que nos faz insubstituíveis aos olhos daqueles que nos amam é o perfil de nossas forças e as maneiras especiais que temos de expressá-las. Alguns afortunados têm como força característica a capacidade de amar e ser amado. O amor flui deles como um rio, e quando vem em sua direção é absorvido. Este é o caminho mais curto para o amor. Muitos outros, porém, não contam com essa força; é preciso trabalhar. Se você quer ser um escritor de sucesso, será uma enorme vantagem possuir uma excelente inteligência verbal e um amplo vocabulário. No entanto, perseverança, bons mentores, facilidade de comunicação e muita leitura podem compensar um vocabulário e uma inteligência comuns. Assim é o bom casamento. Felizmente, os caminhos são muitos: bondade, gratidão, perdão, inteligência social, perspectiva, integridade, humor, animação, justiça, autocontrole, prudência e humildade são forças que podem levar ao amor.

Criando Filhos

“Arqueólogos não param”, disse Darryl, ofegante, lançando para fora de um buraco que lhe chegava até a cintura um monte de lava do tamanho de uma bola de basquete. Ele estava havia mais de quatro horas escavando a areia sob o sol mexicano. Era demais para um garoto de 6 anos, e Mandy queria que ele fosse para a sombra. A manhã começara com uma professora de arqueologia falando-nos sobre uma escavação em Williamsburg. Em minutos, depois de lambuzado com filtro solar e vestido com uma camisa de mangas compridas, calças e chapéu, Darryl saía carregando sua pá. Para cavar.

Eu cheguei para o almoço, e fiquei surpreso ao ver a praia bem cuidada do hotel salpicada de pedras e desfigurada por três buracos fundos.

“Darryl, isso nunca vai caber de volta nos buracos”, eu o repreendi.

“Papai, você é muito pessimista”, respondeu Darryl. “Nem parece que foi você quem escreveu The Optimistic Child. Deve ser um livro bem ruim.”

Darryl é o terceiro dos nossos filhos. No momento em que escrevo, Lara tem 12, Nikki tem 10, Darryl tem 8 e Carly tem um ano. Muito do material utilizado neste capítulo vem da nossa relação com os filhos, já que não há uma base de pesquisa substancial acerca de emoção positiva e traços positivos em crianças muito pequenas. O modo como eu e Mandy criamos nossos filhos está ligado conscientemente a vários princípios da Psicologia Positiva. Eu divido o capítulo em duas partes: primeiro, emoção positiva em crianças (porque é fundamental); depois, em forças e virtudes, o melhor resultado da abundância de emoção positiva na infância.

EMOÇÕES POSITIVAS EM CRIANÇAS PEQUENAS

Quando você está às voltas com pirraças, beicinhos e choro-deira, é muito fácil esquecer que crianças pequenas têm muita emoção positiva. Como filhotes de animais, crianças pequenas são (com algumas exceções) graciosas, brincalhonas e risonhas. A insensibilidade, a indiferença e o desânimo só aparecem bem mais tarde, lá pelo começo da adolescência. Acredita-se que bichinhos e crianças parecem graciosos aos adultos porque, no processo evolutivo, sua graça desperta neles a vontade de cuidar, ajudando a garantir a sobrevivência e a transmissão dos genes que preservam o encanto. Mas por que os pequeninos, além de graciosos, são tão alegres e brincalhões?

A emoção positiva, conforme aprendemos no Capítulo 3 com o trabalho de Barbara Fredrickson, tem consequências enriquecedoras, edificantes e permanentes. Ao contrário da emoção negativa, que estreita nossa atenção para podermos enfrentar uma ameaça imediata, a emoção positiva favorece

o crescimento. A emoção positiva que emana de uma criança é como um letreiro em néon que identifica uma situação vitoriosa para ela e seus pais. O primeiro dos três princípios da criação de filhos, acerca da emoção positiva, é que ela produz e amplia os recursos intelectuais, sociais e físicos que são depositados em uma espécie de conta bancária de onde as crianças fazem as retiradas mais tarde. A evolução, portanto, fez da emoção positiva um elemento decisivo do crescimento.

Quando um ser jovem (criança, gatinho ou cãozinho) experimenta emoção negativa, corre em busca de abrigo. Se não houver um local seguro e familiar para se esconder, ele fica imóvel no lugar. Quando se sente seguro novamente, deixa o refúgio e se aventura pelo mundo. A evolução cuidou para que o jovem ser, ao se ver seguro e sentir emoção positiva, vá em frente e amplie seus recursos, por meio da exploração e da brincadeira. O bebê humano de 10 meses de idade colocado sobre um grande cobertor coalhado de brinquedos atraentes a princípio será cauteloso, e talvez fique imóvel. A intervalos de poucos segundos, vai olhar sobre o ombro, procurando a mãe sentada atrás. Uma vez certo de estar em segurança, ele se lança aos brinquedos e começa a brincar.

Esta é uma situação em que a vinculação segura, como vimos no capítulo anterior, tem grande importância. A criança seguramente vinculada começa a explorar e domina o ambiente mais depressa do que outra, inseguramente vinculada. Mas qualquer perigo impede a expansão, e se a mãe desaparece, a emoção negativa aflora, e o filho – ainda que seguramente vinculado – recorre a seu repertório seguro, mas limitado. Ele não se arrisca. Vira as costas ao desconhecido e reclama ou

chora. Quando a mãe volta, ele fica outra vez feliz e seguro, disposto a correr riscos.

Segundo acredito, a emoção positiva é abundante em crianças pequenas porque estão vivendo um período fundamental de produção e enriquecimento de recursos físicos, sociais e cognitivos. A emoção positiva cumpre esse papel de várias maneiras, já que favorece diretamente a exploração que, por sua vez, leva à destreza. A própria destreza gera mais emoção positiva, criando uma espiral ascendente de ~~bons sentimentos~~, mais destreza e mais bons sentimentos. A criança, então, torna-se uma verdadeira máquina de produzir e ampliar, e sua conta bancária de recursos, antes pequena, cresce decididamente. Ao experimentar emoções negativas, ao contrário, constrói uma fortaleza a que recorre, sabendo-a segura e inexpugnável, e abre mão da expansibilidade.

Trinta e cinco anos atrás, profissionais adeptos da terapia cognitiva viram-se diante de uma “espiral descendente” de emoção negativa nos pacientes deprimidos que tratavam.

Joyce acordou às quatro da manhã e começou a pensar no relatório que tinha de terminar naquele dia. Era uma análise dos rendimentos do terceiro trimestre, que já estava um dia atrasada. Deitada, pensando no quanto seu chefe detestava atrasos, Joyce foi ficando desanimada. “Ainda que eu faça um bom relatório, ele vai ficar zangado pelo atraso.” Imaginar a cara feia e desdenhosa do chefe ao receber o relatório estragou ainda mais o humor de Joyce, que pensou: “Talvez eu perca o emprego por causa disso.” A ideia a deixou ainda mais triste quando lembrou que teria de dizer aos filhos gêmeos que, sem emprego, não

poderia pagar o acampamento de verão; ela começou a chorar. Já em completo desespero, Joyce pensou se não seria melhor acabar com tudo de uma vez. As pílulas estavam no banheiro...

A depressão piora porque um estado de espírito depressivo faz lembranças negativas virem à mente. Os pensamentos negativos, por sua vez, pioram o humor, o que facilita a chegada de mais ideias negativas e assim por diante. Os pacientes deprimidos devem adquirir a habilidade de interromper essa espiral descendente.

Mas será que existe a espiral ascendente? A ideia de produção e ampliação indica que quando as pessoas sentem emoção positiva são lançadas a um modo de pensar e agir diferente. Seu raciocínio torna-se liberal e criativo e suas ações voltadas para a exploração e a aventura. Esse repertório expandido cria mais segurança para enfrentar os desafios, o que, por sua vez, gera mais emoção positiva, que favorece o pensamento e a ação voltados para a produção e a ampliação e assim por diante. Se esse processo realmente existe e pode ser aproveitado, as implicações para uma vida mais feliz são enormes.

Barbara Fredrickson e Thomas Joiner seguiram procurando em laboratório a espiral ascendente, e foram os primeiros pesquisadores a encontrá-la. Eles pediram a 138 de seus alunos que medissem duas vezes seu estado de espírito, com cinco semanas de intervalo. Por ocasião das duas medições, revelaram também seu "estilo de enfrentamento" cognitivo. Cada estudante escolheu o problema mais sério pelo qual tinha passado no ano anterior e escreveu como o tinha enfrentado: resignação, busca de conselhos, reformulação positiva, discus-

são, fuga ou análise cognitiva (uma forma de enfrentamento maleável que inclui pensar em diferentes maneiras de lidar com o problema e afastar-se da situação, para vê-la com maior objetividade).

Tomar as mesmas medidas cinco semanas depois, com as mesmas pessoas, permite uma boa observação das mudanças na direção de mais felicidade e de um enfrentamento mais maleável. Os estudantes que eram mais felizes no início do estudo estavam mais maleáveis após as cinco semanas, e os que eram mais maleáveis no início estavam mais felizes depois de cinco semanas. Isso isola o processo decisivo da espiral ascendente, levando ao nosso segundo princípio para a criação dos filhos: aumente as emoções positivas nas suas crianças, para dar início a uma espiral ascendente de emoção positiva.

Nosso terceiro princípio para a criação dos filhos é levar as emoções positivas da criança tão a sério quanto as negativas, e as forças tão a sério quanto as fraquezas. O dogma atual pode afirmar que a motivação negativa seja fundamental para a natureza humana, e a motivação positiva apenas uma derivação, mas não consigo perceber uma ponta de evidência sequer disso.

Pelo contrário, acredito que a evolução selecionou ambos os tipos de traços, e um certo número de nichos dá suporte à moralidade, à cooperação, ao altruísmo e à bondade, assim como outros nichos dão suporte ao assassinato, ao roubo, à ganância e à maldade. Essa visão de aspecto duplo, de que traços positivos e negativos são igualmente autênticos e fundamentais, é a premissa motivacional básica da Psicologia Positiva.

Às voltas com pirraças, choros e brigas, não se pode esperar que os pais se lembrem com detalhes dos conselhos encontrados em livros como este. Eles podem, no entanto,

guardar três princípios que emergem da Psicologia Positiva para a criação de filhos:

- A emoção positiva *cria e amplia* os recursos intelectuais, sociais e físicos que os seus filhos vão sacar mais tarde na vida.
- O aumento das emoções positivas nas suas crianças pode iniciar uma *espiral ascendente* de emoção positiva.
- Os traços positivos que o(a) seu(sua) filho(a) demonstra são exatamente *tão reais e autênticos* quanto seus traços negativos.

A mais agradável das nossas tarefas, enquanto pais, é desenvolver emoções e traços positivos nos nossos filhos, em vez de simplesmente liberar emoções negativas e apagar traços negativos. Pode-se ver claramente o sorriso de um bebê de 3 meses, mas não há como saber, com essa idade, se ele é uma pessoa boa ou má, prudente ou imprudente. A emoção positiva emerge antes das forças e virtudes, e é dessa matéria-prima que forças e virtudes se desenvolvem. Agora, vamos às técnicas que empregamos para criar emoção positiva em crianças.

OITO TÉCNICAS PARA CRIAR EMOÇÃO POSITIVA

1 – Dormindo com o Bebê

Mandy e eu começamos a prática de dormir com nossos bebês logo depois que a mais velha, Lara, nasceu. Mandy estava

amamentando, e era muito mais conveniente e favorável ao nosso sono deixá-la na cama conosco. Quando Mandy falou nisso pela primeira vez, fiquei horrorizado. “Eu vi um filme em que uma vaca rolava por cima do bezerro enquanto dormia e esmagava o bicho”, reclamei. “É quanto à nossa vida amorosa?” Mas, como quase tudo que se refere à nossa prole – Mandy queria quatro filhos, eu não queria nenhum, então fechamos em quatro –, a vontade dela prevaleceu. O arranjo funcionou tão bem, que repetimos com as outras crianças, e Carly, que já tem quase um ano, continua dormindo conosco.

Existem várias boas razões para adotar essa solução:

- *Amai*. Acreditamos na criação de laços sólidos de amor (“vinculação segura”) entre o bebê e os pais. Quando o bebê vê os pais pertinho dele toda vez que acorda, o medo do abandono desaparece e cresce a sensação de segurança. No caso de pais que trabalham muito, isso aumenta o tempo de contato precioso com o bebê, e ainda que você acredite na conveniente ideia de “tempo de qualidade”, ninguém discorda de que quanto mais tempo juntos, melhor para todos. Os pais interagem com o bebê quando vão dormir, no meio da noite caso acorde, e de manhã. Além disso, quando o bebê descobre que não precisa gritar a plenos pulmões para ser alimentado durante a noite, inúmeras rodadas de choro são economizadas. Tudo isso vai ao encontro da ideia japonesa de *amai*, a sensação de ser acariciado e a expectativa de ser amado que as crianças criadas corretamente alcançam. Queremos que nossas crianças sintam-se cuidadas e entrem em

novas situações com a expectativa de serem amadas. Ainda que isso não se concretize, essa é, de modo geral, a mais produtiva das expectativas.

- *Segurança.* Como muitos pais, nos preocupamos demais com nossos bebês. Pensamos em interrupção respiratória, mal do berço e perigos ainda mais improváveis, como intrusos, incêndios, inundações, mordidas de animais e picadas de insetos. Estando perto da criança, se um desses eventos improváveis acontecer, você terá muito mais possibilidade de salvar a vida dela. Não conseguimos encontrar na literatura pediátrica um só exemplo em que a mãe (ou o pai) adormecida rolasse sobre um bebê e o machucasse.
- *Aventuras com papai.* Em nossa cultura, a mãe assume a maior parte dos cuidados com os filhos. Como resultado, eles frequentemente acabam emocionalmente ligados à mãe, em um relacionamento em que o pai – quando se sente excluído – não consegue penetrar facilmente. Dormir com o bebê muda isso para melhor.

São três da manhã, hora de Berlim, mas apenas nove da noite para viajantes ainda não adaptados à diferença de fusos horários. Estamos deitados, tentando dormir, sabendo que teremos um dia cheio pela frente e daí a quatro horas vai amanhecer. Carly, 5 meses, acorda e começa a se agitar. Dar de mamar não resolve; nada que Mandy faça consegue acalmar o bebê. “Sua vez, querido”, ela diz baixinho no meu ouvido, embora eu finja dormir. Meio grogue, eu me sento na cama, e Mandy desaba na cama. Carly chora sem parar. Minha vez – o que

fazer? Depois de tentar todo tipo de barulhinho, cócegas nos pés, massagem nas costas, estou desesperado.

Cantar. Sim. Vou cantar. Tenho uma voz tão ruim, que fui dispensado do coral da oitava série da Albany Academy, apesar da falta de vozes masculinas. Envergonhado, nunca mais cantei quando houvesse alguém ouvindo. Na verdade, apesar de tudo, adoro cantar.

“Guten abend, gute Nacht, mit Rosen bedacht...”, começo a cantarolar o acalanto de Brahms para Carly. Ela se surpreende visivelmente e boceja, o choro suspenso instantaneamente. Encorajado, eu continuo. Em “Morgen Frueh, so Gott will...”, Carly, surpreendentemente abre um largo sorriso. Ainda mais estimulado, canto mais alto, gesticulando como Signor Bartolo. Carly ri. Isso continua por cinco minutos. Minha garganta dói e faço uma parada. Primeiro, Carly choraminga e, depois, volta a chorar com toda a força.

“Meus olhos viram a glória da chegada do Senhor...” Instantaneamente, ela para de chorar e volta a sorrir. Quarenta e cinco minutos mais tarde, estou rouco e meu repertório de canções esgotado, mas Carly dormiu sem lágrimas. Aquela foi uma experiência enriquecedora para nós dois. Eu aprendi que não é só Mandy que é capaz de agrudar nosso bebê. Carly, já encantada pela mamãe, parece estar se encantando pelo papai. Agora, sempre que Carly chora ou fica impaciente, posso cantar para acalmá-la. Pelo menos uma vez por dia, sou solícito, e adoro interromper o que quer que esteja fazendo para me apresentar para ela.

“Já é hora de dormir...”

A razão básica para dormir junto com o bebê é criar vinculação segura por meio de atenção pronta e contínua.

Os benefícios da atenção afetiva, mencionada no capítulo anterior, são tão importantes para a criança como para a mãe. Quando o bebê acorda, encontra os pais às vezes acordados, prontos para lhe dedicar seu tempo e atenção. É com essa matéria-prima que a criança constrói a certeza de que pode confiar nos pais e é amada por eles.

PROBLEMAS DE DORMIR COM O BEBÊ

“Quando vai acabar? Vai haver lágrimas copiosas, birra e separação traumática, anulando todos os benefícios?”, era o que nos perguntávamos. Ficaria o nosso bebê tão acostumado à pronta atenção, que sofreria ao ter de dormir sozinho? Alternativamente, aquela base de vinculação segura – *amai*, laços fortes de amor e a certeza de nunca ser abandonado pelos pais – podia ser construída nos primeiros meses de dedicação. Portanto, teoricamente, poderia ser de outra forma, mas é difícil imaginar que a evolução pudesse tolerar a nossa espécie dormindo com seus bebês durante milhões de anos, se os resultados fossem negativos.

2 – Jogos Sincrônicos

Brinquei de jogos sincrônicos com todos os meus seis filhos em seu primeiro ano de vida (tenho outros dois: Amanda, de 32, e David, de 27). Esses jogos vieram diretamente do trabalho com a impotência. Em nossas experiências com a impotência aprendida, mais de trinta anos atrás, descobrimos que animais, ao receberem choques que não podiam evitar, aprendiam que nada do que fizessem tinha resultado, e se tornavam passivos e deprimidos. Até morriam mais cedo. Ao contrário, animais e pessoas que receberam exatamente os mesmos choques, mas

podiam controlá-los (ou seja, tinham possibilidade de acionar um mecanismo que interromperia os choques), apresentaram resultados opostos: atividade, afeto e boa saúde. A variável decisiva é a *contingência* – aprender que as ações têm importância e controlam resultados importantes. Existe aí uma implicação direta para a criação dos filhos: aprender a destreza, o controle sobre resultados importantes só faz bem; o oposto, a não contingência entre ações e resultados, gera passividade, depressão e saúde física deficiente.

Jogos sincrônicos são fáceis, e as oportunidades de executá-los são frequentes. Costumamos brincar na hora das refeições e no carro. Depois do almoço da Carly, com seu apetite já satisfeito, esperamos que ela comece a bater na mesa. Quando ela bate, todos batemos. Ela olha. Ela bate três vezes; todos batemos três vezes. Ela sorri. Ela bate uma vez com as duas mãos; todos batemos uma vez com as duas mãos. Ela ri. Em um minuto, estamos todos às gargalhadas. Além da diversão, Carly está aprendendo que suas ações influenciam as ações daqueles a quem ama – que ela é importante.

BRINQUEDOS

Nossa escolha dos brinquedos é comandada pelo princípio do jogo sincrônico e pela sensação de plenitude que provoca.

Primeiro, escolhemos brinquedos que respondam ao que o bebê faz. O chocalho é divertido não porque faz barulho, mas porque o bebê *faz* com que faça barulho. Atualmente, existe uma enorme variedade de brinquedos interativos para todas as idades. Entre na loja mais próxima e compre um que o bebê possa apertar, apalpar, puxar ou gritar, e receber uma resposta.

Segundo, quando as mais altas capacidades do bebê estão à altura do desafio apresentado pelo brinquedo, a plenitude e a gratificação se instalam. É preciso levar em consideração que as capacidades do bebê aumentam quase que semanalmente. Estão disponíveis no mercado muitos brinquedos que promovem o sincronismo, e vale a pena mencionar alguns muito baratos que podem passar despercebidos:

- *Blocos empilháveis.* Você empilha e o bebê derruba. Quando for um pouquinho mais velho, ele já vai poder empilhar sozinho.
- *Livros e revistas.* São ótimos para a criança rasgar. Antes, eu achava um sacrilégio deixar um livro ser rasgado, mas recebo pelo correio, sem pedir, tantos catálogos cheios de gravuras coloridas e atraentes que não vejo mal algum em repassá-los a Carly, para que os destrua.
- *Caixas de papelão.* Não jogue fora as caixas grandes em que vêm as máquinas de lavar louça e os computadores. Abra portas e janelas na caixa, e convide sua criança pequena a brincar lá dentro.

A brincadeira, por definição, é o protótipo da gratificação. Quase sempre envolve destreza e favorece a sensação de plenitude para crianças de qualquer idade. Daí este livro não precisar de um capítulo sobre lazer e brincadeira, já que são atividades acerca das quais qualquer conselho “de especialista” costuma ser dispensável. Portanto, faça de tudo para não interromper a brincadeira da criança. Quando ela for crescendo, não a apresse. Se ela quiser conversar, deixe que fale até terminar. Se

a criança de qualquer idade estiver concentrada na brincadeira, não interrompa, dizendo: "Chega. Está na hora." Se dispuser de pouco tempo, avise com antecedência e procure preveni-la: "Daqui a dez minutos vamos parar."

PROBLEMAS DOS JOGOS SINCRÔNICOS

Talvez você pense que fazer jogos sincrônicos desde muito cedo com o bebê pode "estragá-lo". Em 1996, condenando o ilegítimo movimento pela "autoestima", escrevi o seguinte:

As crianças precisam errar. Precisam sentir tristeza, ansiedade e raiva. Ao agir impulsivamente para proteger nossos filhos do fracasso, nós os impedimos de aprender... habilidades. Se a cada vez que encontrarem obstáculos, correremos para proteger a autoestima... para atenuar os golpes e desviar sua atenção dos problemas, vai ficar mais difícil para eles adquirirem habilidades. E, sem as habilidades, enfraquece-se a autoestima, como se tivesse havido depreciação, humilhação e frustração.

Então, fico pensando que o movimento pela autoestima, em especial, e ética de se sentir bem, em geral, teve a desagradável consequência de produzir baixa autoestima em larga escala. Sem a experiência de se sentirem mal, nossas crianças tiveram mais dificuldade de se sentirem bem e experimentarem a sensação de plenitude. Ao evitar a sensação de fracasso, ficou mais difícil alcançar a habilidade. O bloqueio da tristeza justificada deixou as crianças em risco de sofrer de depressão injustificada. O encorajamento do sucesso barato produziu uma geração de fracassos muito caros.

O mundo real não vai se materializar dentro da ostra do seu bebê, e quando ele deixar o casulo da infância, pode ter o trauma de perceber como tem pouco controle. Não deveríamos estar ensinando a ele a lidar com os problemas, em vez de nos concentrarmos na destreza? Minha resposta a isso tem duas partes. A primeira é que, mesmo que o bebê brinque à vontade com os jogos sincrônicos, sempre vai haver acontecimentos desagradáveis e não contingências em seu mundinho protegido para fazê-lo aprender. O telefone toca, a fralda se molha, mamãe sai para fazer compras, a barriga dói – e não há nada que ele possa fazer a respeito. A segunda é que jogos sincrônicos são fundamentais. Na escolha entre acrescentar impotência ou sincronismo a uma época tão decisiva da vida, prefiro errar pelo excesso, ficando com a habilidade e a positividade.

A não ser por essa única dúvida, não consigo pensar em qualquer outra desvantagem. Jogos sincrônicos são fáceis, podem ser feitos a qualquer momento e em qualquer lugar e são poderosos amplificadores do humor positivo.

3 – Não e Sim

A quarta palavra que Carly disse, depois de “aaabuum”, “mama” e “dada”, foi “good” (bom). Até agora, aos 12 meses, “não” ainda não apareceu. Isso nos surpreende, já que a família de palavras negativas (não, ruim, argh) costumam aparecer muito antes das positivas (sim, bom, hummm). Uma causa possível é o nosso raciocínio consciente das palavras do primeiro tipo. “Não” é uma palavra importantíssima na vida da criança, já que significa limites e perigos. Acredito, porém, que seja usada com certa promiscuidade, para prejuízo da criança. Os pais confundem o que é inconveniente para eles com o que é

perigoso para a criança, e o que deve ser limitado. Em minhas primeiras experiências de pai, por exemplo, quando Lara tentava pegar meu chá gelado, eu gritava: "Não!" Mas aquilo era apenas uma inconveniência, e não um perigo nem uma razão para impor um limite. Bastava que eu tirasse o chá do alcance dela. Agora, procuro conscientemente uma alternativa. Quando Carly tenta puxar os pelos do meu peito (dói muito, pode acreditar) ou aperta nossa tartaruguinha, Abe, em vez de dizer "não", eu digo "carinho" ou "devagar", para fazê-la ir mais devagar.

E por que limitar os "não"? Ao fazer um discurso de formatura em um colégio feminino no Canadá, Robertson Davies perguntou: "Quando vocês vieram pegar o diploma, que palavra traziam no coração? Não ou sim?" Os últimos vinte anos do meu trabalho podem ser resumidos nessa questão. Acredito que temos uma palavra no coração, que não é uma ficção sentimental. Não sei exatamente de onde vem essa palavra, mas uma das possibilidades é que se forme gota a gota a partir das palavras que ouvimos dos nossos pais. Se sua criança ouve um "não" agressivo a todo momento, já se aproxima de uma situação nova prevendo mais um, com toda a imobilidade e falta de habilidade que vêm junto. Se a criança ouve uma abundância de "sim", acontece como o poeta e. e. cummings canta:

sim é um mundo
& neste mundo de
sim vivem
(cuidadosamente arrumados)
todos os mundos

DESVANTAGENS DE POUCOS “NÃOS”

A desvantagem óbvia é o pesadelo da criança de Summerhillian, sem limites, sem hábitos nem senso de perigo. “Não” faz parte do nosso vocabulário. Nós a usamos para o perigo (água quente, facas, plantas venenosas e ruas) e para os limites (arranhar os móveis, jogar comida no chão, mentir, machucar os outros e apertar o cachorro). No entanto, quando é um caso de simples inconveniência para os pais, é possível encontrar uma alternativa positiva.

Um passeio no shopping é uma situação em que as crianças costumam ensaiar um coro de “Eu quero! Eu quero!”. Está aí um bom exemplo de como estabelecer limites, sem precisar recorrer a um coro-resposta do tipo “Não! Não!”. Quando entramos em uma loja para comprar uma simples caixa de chicletes, as crianças começaram a pedir tudo que viam. Minha resposta foi: “Darryl, seu aniversário é daqui a dois meses. Quando chegarmos em casa, vamos acrescentar o videogame à sua lista de pedidos.” Isso costuma funcionar, além de começar a transformar o impulso de pedir em interesse pelo futuro, uma força de que vamos voltar a falar na segunda metade do capítulo.

4 – Elogio e Castigo

O elogio é seletivo. Só gosto de parte da ideia de “opinião positiva incondicional” – a parte da opinião positiva. Opinião positiva incondicional significa dar atenção e afeto, independentemente de um comportamento bom ou ruim. A opinião positiva geralmente faz a criança sentir uma emoção positiva que, por sua vez, alimenta a exploração e a habilidade. Isso é ótimo. A opinião positiva incondicional não depende do que

a criança faz. A habilidade, em nítido contraste, é condicional, definida como um resultado estritamente dependente do comportamento da criança. Essa distinção não pode ser disfarçada. A impotência aprendida não se desenvolve apenas quando os maus eventos são incontrolláveis, mas também, infelizmente, quando os bons eventos são incontrolláveis.

Quando os elogios que você dispensa ao seu filho são constantes, sem qualquer ligação com o comportamento dele, dois perigos se desenhavam. Primeiro, o de se tornar uma criança passiva, certa de que os elogios virão de qualquer jeito. Segundo, o de ter dificuldade em reconhecer seus sucessos quando os elogios forem sinceros. Um programa de opiniões positivas incondicionais e bem-intencionadas pode deixá-lo incapaz de aprender com os erros e os acertos.

Amor, afeto e entusiasmo devem ser oferecidos incondicionalmente. Quanto maior a oferta, mais positiva a atmosfera, e mais segura a criança. E quanto mais segura, mais tende a explorar e adquirir habilidades. Mas o elogio é completamente diferente. O elogio deve ter a medida do sucesso, sem a intenção apenas de fazer a criança se sentir bem. Espere até que ela consiga ajeitar o boneco dentro do carro, para então aplaudir; e não trate o feito como se fosse uma coisa extraordinária. Guarde as suas expressões máximas de satisfação para realizações mais importantes, como dizer o nome da irmãzinha ou agarrar uma bola pela primeira vez.

O castigo impede a emoção positiva, porque é doloroso e dá medo, e impede a habilidade porque imobiliza. Seu emprego, porém, não é tão problemático quanto o da opinião positiva incondicional. B. F. Skinner estava errado ao dizer que o castigo não serve para nada. O castigo, ao estabelecer a

ligação com uma ação considerada errada, mostra-se altamente eficaz na eliminação de comportamentos indesejáveis – talvez o recurso mais eficiente para a modificação do comportamento –, e isso foi demonstrado por centenas de experiências. Na prática, porém, a criança não consegue dizer por que foi punida, e o medo e o sofrimento atingem também a pessoa que aplica o castigo e toda a situação. Quando isso acontece, a criança geralmente fica assustada e retraída, e pode evitar não somente um novo castigo, como quem o aplicou.

A razão pela qual costuma ser difícil para a criança entender o porquê do castigo pode ser explicada através de experiências de laboratório que utilizaram ratos e “sinais de segurança”. Nessas experiências, uma situação hostil (como um choque elétrico) é sinalizada por um som alto, pouco antes de começar. O som sinaliza confiavelmente o perigo, e o rato passa a mostrar sinais de medo depois que aprende isso. Ainda mais importante: quando não há som, o choque nunca ocorre. A ausência do som sinaliza confiavelmente a segurança, e o rato relaxa. Sinais de perigo são importantes porque significam que existe um sinal de segurança – a ausência do sinal de perigo. Quando não há sinal de perigo confiável, não pode haver sinal de segurança confiável, e os ratos se amontoam com medo o tempo todo. Quando exatamente os mesmos choques são precedidos por um som com um minuto de duração, eles se encolhem de medo durante o som, mas vivem normalmente o restante do tempo.

Muitas vezes, o castigo não funciona porque os sinais de segurança não ficam claros para a criança. Ao determinar um castigo, você deve assegurar a completa clareza do sinal de perigo – e, consequentemente, do sinal de segurança. Certi-

fique-se que a criança saiba exatamente o motivo do castigo. Não faça acusações à criança e a seu caráter; acuse apenas a ação específica.

Nikki, com dois anos e meio, está atirando bolas de neve em Lara, que se encolhe toda. Nikki acha graça e continua. "Nikki, pare de jogar bolas de neve em Lara. Vai machucar", Mandy grita. Outra bola de neve atinge Lara. "Se você jogar só mais uma bola de neve em Lara, vai entrar", avisa Mandy. Lara é atingida por mais uma bola de neve. Mandy imediatamente leva Nikki para dentro, debulhada em lágrimas. "Eu avisei que, se não parasse de atirar bolas de neve, ia entrar. Você não parou, foi isso que aconteceu", Mandy explica delicadamente. Nikki soluça alto: "Não faz de novo, não joga mais. Bola de neve, não."

Procuramos evitar a punição, pelo menos quando existe uma alternativa eficaz. Uma situação em que os pais se sentem tentados a castigar são as demonstrações de choro e birra, mas a partir dos 4 anos temos uma boa alternativa. É a "carinha sorridente".

Darryl, de apenas 4 anos, vem há vários dias seguidos fazendo birra na hora de dormir, pedindo para brincar por mais dez minutos. Em uma certa manhã, Mandy senta-se com ele para uma conversa. Mostrando o desenho de um rosto sem boca, ela pede:

- Darryl, desenhe a carinha que você tem feito para mim na hora de dormir.

Darryl desenha uma carranca dentro do círculo.

– Por que você tem feito esta cara?

– Porque quero ficar acordado para brincar mais.

Então, tem feito malcriação e birra para mim, certo?

– Certo.

– E está conseguindo o que quer? Mamãe está deixando você ficar acordado por mais dez minutos por causa das suas malcriações?

– Não.

Que tipo de carinha você acha que pode convencer a mamãe a deixar você acordado um pouco mais? pergunta Mandy, desenhando outra face sem boca.

– Uma carinha sorridente? – pergunta Darryl, enquanto desenha uma boca com os cantos voltados para cima.

– Com certeza. Experimente. Costuma dar certo.
E dá mesmo.

Uma atmosfera de afeto e entusiasmo, sinais claros de segurança, amor incondicional acompanhado de elogio condicional, carinhas sorridentes e muitos bons eventos são fatores de positividade na vida da criança.

DESVANTAGENS DO CASTIGO E DO ELOGIO SELETIVO

A principal desvantagem é que, com o castigo e o elogio seletivo, não fica satisfeito o seu desejo natural de fazer a criança se sentir bem o tempo todo. Ela vai se desapontar às vezes por não ter sido elogiada ou ter recebido poucos elogios. Esse é um custo real, mas os benefícios de se evitar a impotência aprendida em relação a bons eventos (que é provavelmente

a base da criança “mimada”) e de manter a sua credibilidade aos olhos dela compensam com sobra esse custo. A principal desvantagem do castigo com claros sinais de segurança é similar. Ninguém gosta de fazer o filho se sentir mal. Mais uma vez, porém, a importância da eliminação de comportamentos perigosos ou verdadeiramente desagradáveis compensa a desvantagem.

5 – Rivalidade entre Irmãos

A crença amplamente difundida de que as crianças mais velhas se sentem ameaçadas e não sentem amor pelo irmão mais novo é levianamente invocada para explicar as relações pouco amistosas entre eles, mesmo quando os envolvidos já passaram dos 80 anos. Esta tese é um exemplo perfeito da mais fundamental diferença entre Psicologia Positiva e psicologia em geral. A psicologia “negativa” sustenta que suas observações sobre a impertinência humana são universais, muito embora tenham sido colhidas em sociedades em guerra, em meio a agitações sociais ou em luta contra a pobreza, utilizando indivíduos problemáticos ou passando por um processo de terapia. Não admira que a rivalidade entre irmãos se desenvolva em famílias onde afeto e atenção sejam bens escassos em torno dos quais os irmãos precisem travar verdadeiras guerras; se o bebê recebe mais amor, o mais velho recebe menos. Quando há na família disputas por posição, afeto e atenção em que para um ganhar, outro tem de perder, floresce todo tipo de emoção negativa, inclusive ódio assassino, ciúme irracional, tristeza pela perda e temor de abandono. Não foi à toa que Freud e seus seguidores encontraram tanto material no estudo da rivalidade entre irmãos.

Um aspecto, porém, parece ter escapado à observação de todos – inclusive dos pais: a rivalidade entre irmãos é um problema menos grave nas famílias em que existe afeto e atenção em abundância. E embora possa, às vezes, parecer inconveniente, não é nada impossível tornar o afeto e a atenção mais abundantes em casa. Existem também antídotos eficazes que envolvem desenvolver na criança mais velha a sensação de importância.

Apesar dessa teoria, foi francamente apavorado que acompanhei a cerimônia realizada por Mandy quando chegamos do hospital com cada um dos nossos filhos recém-nascidos. Ela colocou Lara, de dois anos e meio, sobre a cama e cercou com travesseiros. “Estenda os braços, Lara.” Segura e confiante, Mandy ajeitou a pequena Nikki, com 36 horas de vida, no colo da irmã mais velha. O ritual se repetiu quando trouxemos Darryl e, mais tarde, Carly para casa.

De todas as vezes, funcionou. O novo bebê foi acariciado pela radiante criança mais velha. Não foi apertado nem caiu, como eu temia.

O raciocínio de Mandy por trás daquela cerimônia é que toda criança quer sentir-se importante, digna de confiança e insubstituívelmente especial. Quando algum desses desejos é ameaçado, a rivalidade se instala rapidamente. Pouco depois do nascimento de Nikki, vimos as sementes germinando em Lara.

Na primeira noite em que jogamos pôquer depois do nascimento de Nikki, os jogadores se sucederam em “obs” e “abs” diante do

berço. Ao lado, Lara observava, e conforme era ignorada por eles, ia ficando visivelmente triste e desapontada.

Na manhã seguinte, Lara entrou no quarto enquanto Nikki estava mamando, e pediu a Mandy um lenço de papel. Eu a repreendi, dizendo: "Lara, pegue você mesma, mamãe está dando de mamar." Lara explodiu em lágrimas e saiu correndo do quarto. Naquela tarde, enquanto Mandy trocava a fralda de Nikki, Lara se aproximou e anunciou: "Odeio Nikki." E, em seguida, mordeu Mandy com força na perna.

Não foi preciso juntar dois psicólogos para diagnosticar rivalidade entre irmãos nem para aplicar o antídoto que Mandy instituiu. Naquela noite, quando foi trocar a fralda do bebê, Mandy chamou Lara para ajudar. "Nikki precisa da sua ajuda e eu também." Logo as duas estavam trabalhando em equipe para trocar Nikki. Lara pegava um lençinho enquanto Mandy tirava a fralda suja, que então a menina jogava fora enquanto a mãe limpava a bundinha da pequena. Mandy colocava a fralda limpa, e as duas lavavam as mãos juntas. Das primeiras vezes, Mandy levou o dobro do tempo que levaria sozinha. Mas, afinal, para que serve o tempo?

Um profissional com ideias freudianas poderia se preocupar com o fato de a pequena Lara considerar a solução como um insulto – mais uma tarefa a serviço da nova rival. Mas nós acreditamos que Lara se sentiria importante com a responsabilidade, o que a faria se sentir segura e especial.

Uns sete anos mais tarde, Lara quebrou o braço andando de skate, e foi a vez de Nikki retribuir o favor. Nikki estava ficando para trás em relação ao excelente desempenho escolar de Lara e de sua

habilidade no jogo de tênis. Entre as forças pessoais de Nikki, porém, estão o cuidado e a bondade; ela havia ensinado a Harry as cores e as letras. Mandy usou esses pontos positivos da filha para ajudá-la a enfrentar o ciúme. Nikki passou a ser a enfermeira de Lara: apertava o tubo de pasta de dentes, amarrava os cadarços, escovava os cabelos. Quando fomos nadar, Nikki caminhou toda satisfeita ao lado de Lara e segurou acima da água a tala envolvida em plástico, para que não se molhasse.

Assim como existe a espiral ascendente, existe uma *espiral externa* de emoção positiva. Quando Nikki assumiu o importante papel de enfermeira e ajudante, seu estado de espírito como um todo ficou melhor, mas não foi só isso: seu senso de habilidade veio à tona. O desempenho escolar melhorou nitidamente, e ela desenvolveu seu backhand no tênis, que não era bom antes.

Lá pelo meio da infância, as forças de cada criança tornam-se aparentes, e a configuração delas pode ser utilizada para solucionar a rivalidade entre irmãos. Nós organizamos as tarefas domésticas em torno das diferentes forças das crianças. As tarefas podem parecer maçantes, mas George Vaillant, com os extensos estudos que fez das classes de Harvard de 1939 a 1944 e de homens da periferia de Somerville, da juventude até a morte, viu nelas um excelente meio de previsão do sucesso na vida adulta. Ter tarefas a cumprir enquanto criança é um dos fatores que ajudam a prever precocemente a saúde mental na vida adulta. Então, que haja tarefas.

Mas quem faz o quê?

Nikki, generosa e cuidadosa, cuida dos animais: alimenta, dá vitaminas e escova Barney e Rosie, nossos dois sheepdogs, e

leva a tartaruga Abe para passear lá fora enquanto limpa a gaiola. Lara, perfeccionista e habilidosa, arruma as camas, caprichando nos cantos. Darryl lava a louça e, com o humor e a brincadeira que coloca em tudo que faz, transforma a tarefa em uma atividade buliçosa em que a água espirra sobre todas as superfícies e os restos são atirados com perícia à lata de lixo.

Com cada um ocupando um nicho de tarefas específico e utilizando suas forças peculiares, estamos seguindo o sábio conselho de George Vaillant e nos protegendo contra a rivalidade.

PROBLEMAS DO COMBATE À RIVALIDADE ENTRE IRMÃOS

A rivalidade entre irmãos existe, e é especialmente exacerbada sob condições de carência de atenção e afeto. A regra principal, recomendada por bons livros para pais, é garantir a abundância de atenção e afeto. Se meus companheiros de pôquer tivessem lido o dr. Spock ou Penelope Leach, saberiam que deviam ter incluído Lara nas atenções que reservaram à recém-nascida Nikki. Na realidade, porém, a atenção e o afeto são limitados pelo tempo e pelo número de irmãos. Gostaria de aconselhar você a diminuir o tempo de trabalho para ficar mais tempo com as crianças, mas não vou fazer isso. Existem outros antídotos. Um fator decisivo para o desenvolvimento da rivalidade entre irmãos é o medo de perder o lugar aos olhos dos pais. A chegada do bebê pode ser aproveitada para promover o mais velho a uma posição superior, confiando nele e dando-lhe mais responsabilidade.

O perigo dessa abordagem é a possibilidade teórica de que o aumento de responsabilidade seja visto pelo mais velho como uma imposição, causando mais ressentimento. Nunca vimos isso, mas pode acontecer, em especial se as responsabilidades adicionais forem pesadas, em vez de pequenas e simbólicas.

6 – Tesouros da Hora de Dormir

Aqueles minutos imediatamente antes de a criança pegar no sono podem ser os mais preciosos do dia. São momentos que os pais em geral desperdiçam com um beijo de boa-noite superficial, uma oração simples ou outro rápido ritual. Nós aproveitamos estes 15 minutos para os “tesouros da hora de dormir”, atividades muito mais valiosas do que enxugar os pratos ou assistir à televisão: os “Melhores Momentos” e a “Terra dos Sonhos”.

MELHORES MOMENTOS

Uma criança pode ter tudo que quer e, ainda assim, ter uma vida mental melancólica. No final das contas, o que importa é o quanto de positividade existe dentro de sua cabecinha. Quantos bons e maus pensamentos lhe ocorrem a cada dia? É impossível sustentar um estado de espírito negativo em meio a memórias, expectativas e crenças positivas, assim como é impossível sustentar um estado de espírito positivo na presença de grande número de pensamentos negativos. Mas quantos, exatamente?

Greg Garamoni e Robert Schwartz, psicólogos da Universidade de Pittsburgh, decidiram contar o número de bons e maus pensamentos que as pessoas têm e calcular a proporção.

Pesquisadores sofisticados, eles contaram “pensamentos” de várias maneiras diferentes: lembranças, devaneios, explicações etc. Por meio de 27 estudos diferentes, concluíram que pessoas deprimidas tinham uma proporção igual: um pensamento ruim para cada pensamento bom. Indivíduos não deprimidos tinham mais ou menos o dobro de pensamentos bons em relação aos ruins. Esta ideia é literalmente simples, mas poderosa, e confirmada pelos resultados da terapia: pacientes deprimidos que melhoram saem de sua proporção original de 1:1 para 2:1. Os que não melhoram permanecem em 1:1.

Aproveitamos os “Melhores Momentos” para construir uma proporção positiva de estado de espírito que, esperamos, será internalizados por nossos filhos quando crescerem.

As luzes já estão apagadas. Mandy, Lara (5 anos) e Nikki (3 anos) estão juntinhas.

Mandy – Lara, meu amor, o que você gostou de fazer hoje?

Lara – Gostei de brincar, gostei de ir ao parque com Leah e Andrea. Gostei de comer bolachas na minha casinha. Gostei de nadar e de mergulhar no fundo com o papai. Gostei de almoçar e fazer o meu prato.

Nikki – Gostei de comer bolo de chocolate.

Lara – Gostei de brincar com Darryl de garagem. Gostei de vestir calça comprida.

Nikki – Eu também.

Lara – Gostei de ler as palavras. Gostei de ver as pessoas remando no rio e patinando na calçada. Gostei de pegar o filme com papai e pagar.

Mandy – Mais alguma coisa?

Lara – Gostei de brincar de esconder com Darryl na hora do jantar. Gostei de brincar de sereia com Nikki no banho. Gostei de brincar de máquina incrível com o papai. Gostei de assistir ao Barney.

Nikki – Eu também. Eu gosto do Barney.

Mandy – Aconteceu alguma coisa ruim hoje?

Lara – Darryl me mordeu nas costas.

Mandy – É, isso dói.

Lara – Dói muito!

Mandy – Mas ele é só um bebê. Vamos ter de ensinar a ele a não morder. Começamos amanhã de manhã, certo?

Lara – Certo. Não gostei que o coelhinho de Leah morreu. E não gostei da história de Nikki que foi o nosso cachorro Ready que comeu o coelhinho.

Mandy – É, não foi bom.

Lara – Foi horrível.

Mandy – Também não gostei da história de Nikki, mas ela é pequena e não entende. Ela inventou. É pena que o coelhinho tenha morrido, mas ele já era muito velhinho e estava doente. Talvez o pai de Leah compre outro para ela.

Lara – Pode ser.

Mandy – Parece que foi um bom dia, não?

Lara – Quantas coisas boas, mamãe?

Mandy (pensando) – Quinze, eu acho.

Lara – E quantas coisas ruins?

Mandy – Duas?

Lara – Uau, 15 coisas boas em um dia só! O que vamos fazer amanhã?

Quando as crianças cresceram um pouco mais, acrescentamos uma previsão do dia seguinte. Tentamos incluir a previsão ("O que vocês vão fazer amanhã? Vamos ver os coelhinhos de Leah?") quando as crianças tinham 2 e 3 anos, mas elas ficavam tão excitadas com o que iriam fazer no dia seguinte que perdiam o sono. Depois dos 5 anos, começou a funcionar bem, contribuindo para desenvolver a visão do futuro, de que vamos tratar a seguir.

TERRA DOS SONHOS

Os últimos pensamentos de uma criança antes de mergulhar no sono são carregados de emoção e ricos em imagens visuais, tornando-se as linhas em torno das quais são tecidos os sonhos. Existe uma literatura científica bastante variada sobre sonhos e estados de espírito. A qualidade do sonho está ligada à depressão. Crianças e adultos deprimidos têm sonhos repletos de histórias de rejeição, perdas e derrotas. Interessante: as drogas que suprimem a depressão também bloqueiam os sonhos. Minha intenção, ao brincar de "Terra dos Sonhos", é contribuir para a formação da base de uma vida mental positiva, isso para não falar na criação de "doces sonhos".

Para começar, peço a cada uma das crianças que forneça na imaginação uma cena realmente feliz. Para elas, é fácil, principalmente depois do jogo dos "Melhores Momentos". Então, cada uma descreve o que imaginou e eu peço que se concentrem no que pensaram, dando um nome à cena.

Darryl visualiza uma brincadeira com Carly, em que ele vem correndo e deixa que a irmãzinha bata com a cabeça em sua

barriga. Ele, então, cai e faz Carly rir. Darryl dá à cena o nome de “cabeças”.

Com um tom de voz hipnótico, dou as instruções: “Quando você for pegando no sono, faça três coisas – primeiro, lembre da cena que imaginou; segundo, repita o nome dela até dormir; e terceiro, procure sonhar com isso.”

Descobri que essa estratégia aumenta a probabilidade de que nossas crianças tenham sonhos relevantes e felizes. Além disso, empreguei a mesma técnica em grandes workshops, e repetidas vezes comprovei que a probabilidade de sonhos relevantes em adultos chega mais ou menos ao dobro.

DESVANTAGENS DOS TESOUROS DA HORA DE DORMIR

A única desvantagem é que você abre mão de 15 minutos depois do jantar, a que poderia dar um uso mais adulto. Duvido, porém, que encontre muitas maneiras de aproveitar melhor o tempo.

7 – Fazendo um Acordo

Descobri uma única verdadeira utilidade para o reforço positivo explícito com minhas crianças: mudar caras feias em sorrisos. Todos os nossos filhos passaram por períodos de “eu quero” e “me dá”, acompanhados de um “por favor” muito relutante e, em geral, de muito choro e birra. Sempre deixamos bem claro que o resultado da soma de uma cara feia mais um “eu quero” seria invariavelmente um “não”, mas se a carinha fosse sorridente, talvez a resposta fosse “sim”.

Devido à inutilidade prática geral do reforço positivo (toma muito tempo e exige muita habilidade), não é de admirar que, com um ano de idade, ao ser recompensada por mim com uma chuva de beijos por ter dito "Papa", Lara simplesmente me olhasse satisfeita, mas surpresa, e voltasse ao que estava fazendo, sem repetir a façanha. Apesar desse tipo de experiência, o mundo da educação infantil concordava com Skinner em sua opinião de que a maneira certa de agir era reforçando positivamente um comportamento desejável.

Mandy, apesar de formada em psicologia, não acredita nisso. "Não é assim que acontece com crianças de verdade. Elas não repetem o comportamento que foi motivo de recompensa no passado. Mesmo as muito pequenas pensam no futuro. Pelo menos as minhas. Elas fazem o que acham que vai trazer recompensas no futuro."

Todo pai e toda mãe sabem que crianças de 4 ou 5 anos às vezes entram em uma espiral descendente de comportamento intolerável, mas aparentemente interminável.

Com Nikki, foi o hábito de se esconder, e durou quase uma semana. Várias vezes por dia, ela encontrava um esconderijo em algum ponto da nossa grande e antiga casa e ficava lá. Mandy, às voltas com Darryl, então um bebê, gritava a plenos pulmões: "Temos de ir buscar o papai!" Nikki continuava em silêncio, escondida. Lara tinha de tomar conta de Darryl, para que Mandy pudesse sair pela casa e pelo jardim, gritando freneticamente: "Nikki!" Afinal, Mandy a encontrava, e a repreendia com raiva e frustração que aumentavam dia a dia. Nada adiantava: mais atenção, menos atenção, gritos, castigo no quarto, palmada no traseiro nem explicações sobre o quanto

a brincadeira era aflitiva e perigosa. Toda uma sucessão de técnicas skinnerianas falhou redondamente. A brincadeira ficava mais séria a cada dia. Nikki sabia que estava errada, mas continuava.

Certo dia, durante o café da manhã, depois de ter se queixado comigo na véspera, Mandy perguntou calmamente a Nikki:

– Vamos fazer um acordo?

Fazia seis meses que Nikki vinha pedindo uma boneca Barbie Bo-Peep. Era um brinquedo caro, que tinha sido alçado ao topo da lista de pedidos de aniversário, embora ainda faltassem cinco meses.

– Vamos sair daqui a pouco para comprar a Barbie – Mandy propôs. – Mas você tem de me prometer duas coisas: primeiro, parar de se esconder; segundo, vir correndo quando eu chamar.

– Uau! Vamos lá!

– Mas com uma condição – Mandy continuou. – Se alguma vez, uma vez só, você não vier quando eu chamar, vai perder a Barbie por uma semana. E se acontecer a segunda vez, a Barbie vai embora para sempre.

Nikki nunca mais se escondeu. Repetimos a estratégia com Darryl (um bonco Goofy de três dólares para acabar com uma choradeira incorrigível), e funcionou que foi uma beleza. Fizemos ainda mais umas duas vezes, mas só como último recurso, quando já tínhamos esgotado todas as castigos e recompensas usuais. “Vamos fazer um acordo” é uma frase que interrompe a espiral descendente por meio de uma surpresa realmente positiva (que, com a cerimônia adequada, desperta

uma emoção positiva oposta) e mantém o bom comportamento sob a ameaça de perder o prêmio. A injeção de emoção positiva que interrompe a espiral é decisiva. É a razão pela qual a promessa de uma Barbie daqui a uma semana se ela não se esconder durante sete dias está fadada ao fracasso, enquanto entregar a boneca aqui e agora é sucesso garantido.

Fazer um acordo com uma criança de 4 anos implica algumas premissas significativas: que os pais possam fazer um contrato com uma criança tão pequena, que a recompensa venha antes, e não depois, do comportamento desejado, e que a criança saiba que, caso se comporte mal, estará quebrando a promessa e perdendo o prêmio que acabou de ganhar. Em resumo: é preciso que a sua criança seja eminentemente voltada para o futuro.

DESVANTAGENS DE FAZER UM ACORDO

Não se deve abusar desta técnica delicada, para que a sua criança não veja nela um ótimo meio de ganhar presentes que, de outro modo, seriam impossíveis. A técnica só deve ser empregada se todos os outros recursos tiverem falhado, e assim mesmo, só duas vezes em toda a infância. Não faça acordos sobre pequenas coisas, como dormir, comer e tomar banho. Também é importante não blefar: se Nikki tivesse quebrado a promessa, a Barbie teria ido dormir nos braços de alguma criança carente.

8 – Resoluções de Ano-novo

Sempre que um novo ano se inicia, tomamos algumas resoluções junto com as crianças, e daí a uns seis meses, fazemos uma avaliação para verificar como estamos indo. Em geral,

conseguimos fazer progresso em metade delas, mais ou menos. No entanto, quando comecei a trabalhar com Psicologia Positiva, reparei que havia alguma coisa meio forçada nas nossas resoluções. Elas se referiam à correção de nossas falhas ou ao que *não* deveríamos fazer no ano seguinte: não vou ser tão mesquinha com meu irmão e minha irmã, vou ouvir com mais atenção quando Mandy falar, vou me limitar a quatro colheres de açúcar em cada xícara de café, vou parar de fazer manha e assim por diante.

As proibições são um estorvo. Levantar de manhã e percorrer uma lista de “não” – nada de doces, de namoros, de jogos, de álcool, de e-mails agressivos – não ajuda ninguém a sair da cama pelo lado positivo. Do mesmo modo, resoluções de ano-novo que tratem de moderação e da correção de fraquezas não ajudam ninguém a começar o ano com disposição.

Então, decidimos este ano fazer nossas resoluções em torno de realizações positivas que enriqueçam nossas forças:

Darryl – Vou aprender a tocar piano.

Mandy – Vou aprender teoria musical e ensinar às crianças.

Nikki – Vou praticar muito e conseguir uma bolsa para aprender balé.

Lara – Vou mandar uma história minha para *Stone Soup*.

Papai – Vou escrever um livro sobre Psicologia Positiva, e este vai ser o melhor ano da minha vida.

Na próxima semana, vamos fazer nossa avaliação, e quatro delas parecem estar em andamento.

FORÇAS E VIRTUDES EM CRIANÇAS PEQUENAS

A primeira metade deste capítulo consiste em maneiras de elevar a emoção positiva nas crianças pequenas. O motivo para isso é que a emoção positiva leva à exploração, que leva à habilidade, que leva não apenas a mais emoção positiva, como à descoberta das forças pessoais da criança. Portanto, até os 7 anos, a principal tarefa de uma criação positiva é aumentar a emoção positiva. Por volta dessa idade, você e a criança vão começar a perceber claramente algumas forças emergindo. Para ajudar na identificação dessas forças, Karherine Dahls-gaard criou um teste para jovens, que segue a linha daquele que você fez no Capítulo 9.

É melhor fazer o teste no site, já que lá você vai receber uma resposta imediata e detalhada. Então vá com a sua criança até a página www.authentic happiness.org, e procure o teste de forças para jovens. Peça a ela que responda às perguntas, depois afaste-se e só volte quando ela disser que terminou.

Para quem não usa a web, existe uma maneira alternativa (embora menos definitiva) de avaliar as forças da sua criança. Se a criança tiver menos de 10 anos, leia as perguntas para ela em voz alta; se tiver mais de 10, deixe que faça sozinha. O teste consiste em duas das mais características perguntas a respeito de cada força, retiradas do questionário completo encontrado na internet. As respostas vão ordenar as forças da criança, mais ou menos do mesmo modo que o site faria.

TESTE DE FORÇAS PARA CRIANÇAS

Katherine Dahlsgaard, Ph.D.

1. Curiosidade

a) A afirmativa "Mesmo quando estou só, nunca me aborreço".

Tem tudo a ver comigo 5

Tem a ver comigo 4

Neutro 3

Não tem muito a ver comigo 2

Não tem nada a ver comigo 1

b) "Mais do que a maioria das crianças da minha idade, quando quero saber alguma coisa, pesquiso em livros ou no computador".

Tem tudo a ver comigo 5

Tem a ver comigo 4

Neutro 3

Não tem muito a ver comigo 2

Não tem nada a ver comigo 1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de curiosidade.

2. Gosto pela aprendizagem

a) A afirmação "Eu me entusiasmo quando aprendo alguma coisa nova".

Tem tudo a ver comigo 5

Tem a ver comigo 4

Neutro 3

Não tem muito a ver comigo 2

Não tem nada a ver comigo 1

b) "Detesto visitar museus"

Tem tudo a ver comigo 1

Tem a ver comigo 2

Neutro 3

Não tem muito a ver comigo 4

Não tem nada a ver comigo 5

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de gosto pela aprendizagem.

3. Critério

a) A afirmação "Se surge um problema durante um jogo ou uma atividade com amigos, consigo descobrir o motivo".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Meus pais sempre me dizem que faço maus julgamentos".

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de critério.

4. Habilidade

a) A afirmação "Sempre tenho boas ideias de coisas divertidas para fazer".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Tenho mais imaginação do que os jovens da minha idade".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de habilidade.

5. Inteligência social

a) A afirmação "Eu me sinto bem em qualquer tipo de grupo".

Tem tudo a ver comigo	5
-----------------------	---

Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Sempre sei o motivo de estar me sentindo alegre ou triste".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____
Esta é a sua contagem de pontos de inteligência social.

6. Perspectiva

a) A afirmativa "Os adultos dizem que sou muito amadurecido(a) para a minha idade".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Eu sei quais são as coisas mais importantes da vida".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____
Esta é a sua contagem de pontos de perspectiva.

7. Bravura

a) A afirmação "Eu me defendo, mesmo quando estou com medo".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3

Não tem muito a ver comigo 2

Não tem nada a ver comigo 1

b) "Mesmo que venha a me aborrecer, faço o que acho certo".

Tem tudo a ver comigo 5

Tem a ver comigo 4

Neutro 3

Não tem muito a ver comigo 2

Não tem nada a ver comigo 1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de bravura.

8. Perseverança

a) A afirmativa "Meus pais sempre me elogiam por completar as tarefas".

Tem tudo a ver comigo 5

Tem a ver comigo 4

Neutro 3

Não tem muito a ver comigo 2

Não tem nada a ver comigo 1

b) "Quando consigo o que quero, é porque me esforcei muito".

Tem tudo a ver comigo 5

Tem a ver comigo 4

Neutro 3

Não tem muito a ver comigo 2

Não tem nada a ver comigo 1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de perseverança.

9. Integridade

a) A afirmativa "Nunca leio o diário ou a correspondência dos outros".

Tem tudo a ver comigo 5

Tem a ver comigo 4

Neutro 3

Não tem muito a ver comigo 2

Não tem nada a ver comigo 1

b) "Eu mentiria para me safar de problemas".

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____
Esta é a sua contagem de pontos de integridade.

10. Bondade

a) A afirmativa "Quando chega um colega novo na escola, eu me esforço para ser gentil com ele".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "No mês passado, ajudei meus pais ou um vizinho sem que tivessem pedido".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____
Esta é a sua contagem de pontos de bondade.

11. Amor

a) A afirmativa "Sei que sou a pessoa mais importante na vida de alguém".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Embora eu brigue muito com meus irmãos e primos, gosto muito deles".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4

Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de amor.

12. Cidadania

a) A afirmativa "Gosto muito de pertencer a um clube ou atividades extraclasses".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Na escola, consigo trabalhar muito bem em grupo"

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de cidadania.

13. Imparcialidade

a) A afirmativa "Ainda que eu não goste de alguém, trato a pessoa com imparcialidade".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Sempre admito quando estou errado(a)"

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____
Esta é a sua contagem de pontos de imparcialidade.

14. Liderança

a) A afirmativa "Sempre que participo de um jogo ou atividade esportiva, quero que eu seja o líder".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Como líder, conquistei a confiança e a admiração de amigos e colegas".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____
Esta é a sua contagem de pontos de liderança.

15. Autocontrole

a) A afirmativa "Consgo facilmente parar de assistir à TV ou de jogar videogame se for preciso".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Estou sempre atrasado(a)".

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____
Esta é a sua contagem de pontos de autocontrole.

16. Prudência

a) A afirmativa "Evito situações ou companhias que possam me trazer problemas".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Os adultos sempre dizem que sei escolher o que dizer e como agir".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de prudência.

17. Humildade

a) A afirmativa "Em vez de ficar falando de mim, prefiro ouvir o que os outros têm a dizer sobre eles".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Dizem que sou uma pessoa exibida".

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de humildade.

18. Apreciação da beleza

a) A afirmação "Em relação aos jovens da minha idade, gosto mais de cinema, música ou dança".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Gosto de ver as árvores mudarem de cor no outono".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de apreciação da beleza.

19. Gratidão

a) A afirmativa "Quando penso na minha vida, vejo que tenho muito a agradecer".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Quando os professores me ajudam, sempre me esqueço de agradecer".

Tem tudo a ver comigo	1
Tem a ver comigo	2
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	4
Não tem nada a ver comigo	5

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de gratidão.

20. Esperança

a) A afirmativa "Quando tiro nota baixa na escola, sempre penso que vou melhorar".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Quando crescer, vou ser uma pessoa feliz".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de esperança.

21. Espiritualidade

a) A afirmativa "Acredito que toda pessoa é especial e tem uma missão importante na vida".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Quando as coisas vão mal, minha crença religiosa me ajuda a me sentir melhor".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de espiritualidade.

22. Perdão

a) A afirmativa "Se alguém fere meus sentimentos, nunca procuro me vingar".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Perdoo as pessoas por seus erros"

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de perdão.

23. Bom humor

a) A afirmativa "A maioria dos jovens diria que é divertido conviver comigo".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Quando estou infeliz ou vejo um de meus amigos aborrecido, procuro dizer ou fazer alguma coisa engraçada para melhorar a situação."

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de bom humor.

24. Animação

a) A afirmativa "Adoro a minha vida".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

b) "Acordo de manhã cheio(a) de entusiasmo para começar o dia".

Tem tudo a ver comigo	5
Tem a ver comigo	4
Neutro	3
Não tem muito a ver comigo	2
Não tem nada a ver comigo	1

Agora, some os pontos destas duas respostas e escreva aqui. _____

Esta é a sua contagem de pontos de animação.

Ao chegar aqui, o site forneceu a contagem de pontos e a interpretação, ou então você marcou no livro o número de pontos de cada força. Se não estiver usando a internet, escreva a seguir o número de pontos de cada uma das 24 forças, ordenando-as, então, da pontuação mais alta para a mais baixa.

Saber e conhecimento

- 1 - Curiosidade _____
- 2 - Gosto pela aprendizagem _____
- 3 - Critério _____
- 4 - Habilidade _____
- 5 - Inteligência social _____
- 6 - Perspectiva _____

Coragem

- 7 - Bravura _____

8 - Perseverança _____

9 - Integridade _____

Humanidade

10 - Bondade _____

11 - Amor _____

Justiça

12 - Cidadania _____

13 - Imparcialidade _____

14 - Liderança _____

Moderação

15 - Autocontrole _____

16 - Prudência _____

17 - Humildade _____

Transcendência

18 - Apreciação da beleza _____

19 - Gratidão _____

20 - Esperança _____

21 - Espiritualidade _____

22 - Perdão _____

23 - Bom humor _____

24 - Animação _____

Tipicamente, a sua criança terá no máximo cinco aspectos com 9 ou 10 pontos, e essas são suas forças, pelo menos segundo as informações que ela fornece. Faça um círculo em volta delas. Também deve ter havido várias pontuações baixas, na faixa de 4 (ou menos) a 6, e essas são suas fraquezas.

DESENVOLVENDO AS FORÇAS DAS CRIANÇAS

O desenvolvimento das forças é parecido com o desenvolvimento da linguagem. Todo recém-nascido normal tem capacidade para falar qualquer dos idiomas da raça humana, e um ouvido apurado irá perceber sons rudimentares de todos eles nos primeiros balbucios. Mas então a “tendência do balbucio” (minha candidata número um a uma questão de psicologia) se instala. O balbucio do bebê vai se direcionando cada vez mais para a linguagem falada pelas pessoas que o rodeiam. Ao fim do primeiro ano de vida, suas vocalizações lembram decididamente os sons da língua materna; os estalidos, a entonação e a cadência do idioma sueco, por exemplo, desapareceram.

Não tenho nenhuma evidência disto, mas até aqui prefiro pensar que os recém-nascidos normais têm capacidade para todas as 24 forças. A “tendência à força” se desenvolve nos primeiros seis anos de vida. Onde a criança encontra nichos de prazer, amor e atenção, é onde esculpe suas forças. A ferramenta é a interação de seus talentos, interesses e forças, e conforme vai descobrindo o que dá certo e o que dá errado em seu pequeno mundo, vai dando forma detalhada à face de suas várias forças.

Com essa ideia otimista em mente, Mandy e eu passamos a reconhecer, dar nome e elogiar todas as demonstrações das diferentes forças. Depois de algum tempo, começamos a observar uma certa regularidade, cada vez mais acentuada.

Lara, por exemplo, sempre se preocupou com a justiça, e da primeira vez em que espontaneamente dividiu seus blocos de construção com Nikki, fizemos uma verdadeira festa. Depois de ler o mais recente trabalho de Anthony Lukas, um brilhan-

te e interessantíssimo livro sobre o brutal assassinato de um ex-governador de Idaho, no início do século passado, estava comentando com Mandy, quando percebi Lara prestando atenção em nossa conversa. Ela estava muito interessada nas premissas morais do socialismo. Logo se seguiram longas conversas com nossa filha de 7 anos sobre comunismo e capitalismo, monopólios e legislação antitruste. ("E se pegássemos todos os nossos brinquedos, deixando só um, e dêssemos para quem não tem?")

Nikki sempre demonstrou bondade e paciência. Como já contei, ela ensinou ao pequeno Darryl as cores e letras, e chegamos a vê-los "estudando" até tarde. Darryl, como você viu no início do capítulo, é persistente e dedicado; quando se interessa por alguma coisa, não larga de jeito algum.

Então, meu primeiro conselho acerca do desenvolvimento de forças em crianças é que sejam valorizadas todas as demonstrações de qualquer delas. Em determinado momento, você vai perceber a criança pendendo na direção de algumas. São as sementes de suas forças pessoais, e o teste que apresentamos vai ajudar na identificação e no desenvolvimento delas.

Meu segundo e último conselho é que você favoreça as demonstrações dessas forças pessoais em desenvolvimento durante as atividades normais da família. E quando as forças vierem à tona, reconheça e diga o nome delas.

Semana passada, Lara sofreu um sério golpe. Ela há cinco anos vem tendo aulas de flauta transversa e flauta doce, e atingiu o ponto em que teve de mudar de professor. Logo na primeira aula, ele disse a Lara que tudo que tinha aprendido estava errado: a postura, a respiração, a posição dos dedos. Ela contei a surpresa

e o desapontamento e persistiu, redobrando os exercícios. Está aí um exemplo da perseverança de Lara.

Nikki brinca de aula de música com a pequena Carly. Ela arruma a sala com bonecas e instrumentos musicais de brinquedo, põe para tocar canções infantis, dança e ajuda Carly a acompanhar o ritmo com palmas. Nós mencionamos e valorizamos isso como exemplo da paciência, da bondade e do cuidado de Nikki.

Como nossas crianças estudam em casa, podemos ajustar o currículo às forças pessoais de cada uma. Quero esclarecer que não estamos aconselhando ninguém a fazer o mesmo; trabalho com muitas escolas públicas e particulares, e tenho enorme respeito pelo trabalho dos professores. Optamos pelo estudo em casa porque: (a) viajamos muito e, assim, os estudos não são interrompidos; (b) somos ambos professores dedicados; e (c) não queremos abrir mão da alegria de ver nossas crianças crescerem. Esclarecida esta parte, veja como planejamos as atividades familiares, de modo a aproveitar as forças pessoais de cada um na organização do currículo deste ano.

Mandy decidiu que iria ensinar geologia. Toda criança gosta de pedras, e a geologia é um excelente caminho para a química, a paleontologia e a economia. Cada criança tem um interesse especial por minerais, e recebe uma tarefa de acordo com suas forças específicas. Nikki, com sua inteligência social e sua apreciação pela beleza, está aprendendo sobre pedras preciosas e joalheria. Seu assunto especial é como os minerais criaram beleza no vestuário e na vida social. Lara, com seu senso de justiça, quer estudar o monopólio do petróleo, inclusive a trajetória de John D. Rockefeller e sua guinada na

direção da filantropia. Darryl começou uma coleção de pedras e convenceu o bombeiro que presta serviços para nós (Steve Warnek, um mineralogista por vocação) a levá-lo em pequenas excursões. Já coletou um bom número de espécimes, e sua persistência e dedicação ficam claras nesses passeios.

Certa vez, Steve, cansado de procurar pedras, chamou Darryl de volta para o carro. Darryl, suado e sujo, sobre uma pilha de pedras em um terreno em construção, gritou de volta: “Mineralogistas não interrompem o trabalho!”

Revisão e Resumo

No Capítulo 2, você testou a felicidade do momento presente. Agora, já leu a maior parte do livro, tomou conhecimento dos conselhos e dos exercícios. Vamos ver o seu atual nível de felicidade. Se quiser comparar a sua pontuação com a anterior e com outros resultados, pode fazer este teste no site.

QUESTIONÁRIO DE EMOÇÕES FORDYCE

Qual é o seu nível de felicidade ou infelicidade usual? Marque *uma* das alternativas seguintes – aquela que descrever melhor o seu estado médio de felicidade.

- ☐ 10. Extremamente feliz (sentindo-se em êxtase, fantástico)
- ☐ 9. Muito feliz (sentindo-se muito bem, eufórico)
- ☐ 8. Bastante feliz (animado, sentindo-se bem)
- ☐ 7. Moderadamente feliz (sentindo-se razoavelmente bem, com certa animação)
- ☐ 6. Ligeiramente feliz (somente um pouco acima do normal)
- ☐ 5. Neutro (nem especialmente feliz, nem infeliz)

- ___ 4. Ligeiramente infeliz (só um pouquinho abaixo do neutro)
- ___ 3. Moderadamente infeliz (só um pouco “para baixo”)
- ___ 2. Bastante infeliz (meio melancólico, de moral baixo)
- ___ 1. Muito infeliz (deprimido, desanimado)
- ___ 0. Extremamente infeliz (francamente deprimido, completamente prostrado)

Por alguns momentos, pense nas suas emoções. Em média, durante que percentagem de tempo você se sente feliz? Durante que percentagem de tempo se sente infeliz? E durante que percentagem de tempo se sente neutro (nem feliz nem infeliz)? Anote as estimativas nos espaços a seguir, com a maior precisão possível. Não se esqueça de que a soma dos três números deve dar 100.

Em média:

Percentagem de tempo em que me sinto feliz ___%

Percentagem de tempo em que me sinto infeliz ___%

Percentagem de tempo em que me sinto neutro ___%

Em uma amostra de 3.050 cidadãos adultos residentes nos Estados Unidos, a contagem média (de um total de 10 pontos) foi de 6,92. A percentagem média de tempo foi: feliz, 54%; infeliz, 20%; e neutro, 26%.

Meu tema central em relação a esse ponto é que existem vários e diferentes caminhos que levam à felicidade autêntica. Na primeira parte do livro, discutimos a emoção positiva e vimos como aumentá-la. A emoção positiva se apresenta em três

tipos diferentes (passado, futuro e presente), e é perfeitamente possível cultivar cada um em separado. A emoção positiva em relação ao passado (contentamento, por exemplo) pode ser enriquecida por meio da gratidão, do perdão e da libertação do cerco de ideologias deterministas. A emoção positiva em relação ao futuro (otimismo, por exemplo) pode ser intensificada se os pensamentos pessimistas forem reconhecidos e afastados.

A emoção positiva em relação ao presente se divide em dois aspectos muito diferentes – prazeres e gratificações –, e este é o melhor exemplo de caminhos radicalmente diversos para a felicidade. Os prazeres são momentâneos e definidos pela emoção que provocam. Podem ser intensificados pela anulação do efeito negativo da habituação, pela apreciação e pela atenção. A vida agradável persegue com sucesso as emoções positivas em relação ao passado, ao presente e ao futuro.

As gratificações são mais duradouras. Caracterizam-se pela absorção, pelo engajamento e pela plenitude. É importante lembrar que a gratificação se define pela *ausência* – não pela presença – de qualquer emoção positiva ou de consciência. Chega-se à gratificação pelo exercício de forças e virtudes. Por isso, a segunda parte do livro especificou as 24 forças ubíquas, e indicou testes para a identificação das suas forças pessoais. Na terceira parte, vimos como desdobrar as suas forças pessoais pelas três grandes arenas da vida: trabalho, amor e criação de filhos. Isso levou à fórmula que criei para a vida boa, que na minha opinião consiste na utilização das forças pessoais nessas três áreas, obtendo assim felicidade autêntica e gratificação abundante.

Esperando que o seu nível de emoção positiva e o seu acesso à gratificação abundante tenham aumentado, vamos para o tópico final: encontrar significado e propósito na vida. A vida agradável, conforme sugeri, está integrada à busca bem-sucedida de sentimentos positivos, complementada pela habilidade de amplificar essas emoções. A vida boa, ao contrário, não consiste em maximizar emoções positivas, mas está integrada à utilização bem-sucedida das forças pessoais para alcançar gratificação genuína e abundante. A vida significativa tem um recurso adicional: o emprego das forças pessoais a serviço de alguma coisa maior que nós mesmos. Viver essas três vidas é levar uma vida *plena*.

Significado e Propósito

“Não me sentia tão deslocado desde o jantar dos calouros de Princeton no Ivy Club”, sussurrei para minha sogra. O único late Clube que eu já tinha visitado era o da Disneylândia, mas lá estávamos todos: as crianças, meus sogros, Mandy e eu, jantando em um clube náutico de verdade. O homem da mesa ao lado, a quem nosso garçom tratava de “Comodoro”, descobri depois que era mesmo o comodoro, e o que eu via pela janela subindo e descendo com o balanço do mar não eram barquinhos um pouco maiores, mas verdadeiras mansões flutuantes feitas de madeira de lei muito bem polida. Sir John Templeton tinha me convidado a ir até o Lyford Cay Club, e conforme prometi, levei Mandy e as crianças, que por sua vez convidaram os avós. Naquele momento, a promessa me pareceu um tanto precipitada, já que ia provocar um abalo na nossa conta bancária. O Lyford Cay Club é um clube particular que ocupa toda a porção noroeste da ilha de New Providence, nas Bahamas. Do clube, onde frequentadores eram atendidos por funcionários uniformizados, falando um lento inglês caribenho, viam-se mais de

um quilômetro de praia de areia aveludada cor de marfim, quadras de esporte e incríveis mansões pertencentes a astros do cinema, à realeza europeia e a milionários de várias partes do mundo – todos aproveitando a flexibilidade da estrutura fiscal das Bahamas. Pois era nesse ambiente inadequado que eu pretendia expor minhas ideias acerca de como encontrar significado na vida.

Tratava-se de uma reunião de dez cientistas, teólogos e filósofos para discutir se a evolução tinha uma direção e um propósito. Alguns anos antes, teria afastado de pronto a questão, considerando-a um disfarce para objeções fundamentalistas às teorias de Darwin. Mas eis que um exemplar de um livro ainda não publicado – *NonZero* (NãoZero) – tinha chegado à mesa do meu escritório; era um trabalho tão incrivelmente original e tão bem-fundamentado na ciência, que se tornou o trampolim para minhas ideias sobre como encontrar significado e propósito. Uma das razões de minha ida a Lyford Cay foi a oportunidade de conhecer o autor, Bob Wright. Sua ideia subjacente fala exatamente à minha preocupação de que a ciência da emoção positiva, do caráter positivo e das instituições positivas simplesmente flutue nas ondas da moda do autoaperfeiçoamento, sem estar ancorada em premissas mais sólidas. A Psicologia Positiva deve estar ligada, abaixo, à biologia positiva, e, acima, à filosofia positiva, ou talvez mesmo à teologia positiva. Eu queria ouvir Bob Wright explicando melhor as ideias que expôs em *NonZero* e apresentar minhas considerações a respeito do significado e do propósito, tanto em vidas humanas extraordinárias quanto nas mais simples. E outra razão era fazer uma visita a nosso anfitrião, John Templeton, em seu Jardim do Éden.

Na manhã seguinte, nos reunimos em uma sala de cortinas verde-azuladas, claramente iluminada. Sir John estava sentado à cabeceira da mesa de ébano maciço. Muitos anos atrás, ele vendeu sua parte no Templeton Fund, um fundo mútuo muito bem-sucedido, e decidiu dedicar o resto da vida à filantropia. Sua fundação distribui dezenas de milhões de dólares por ano para apoiar estudos não convencionais que se situam em um ponto intermediário entre religião e ciência. Muito ágil aos 87 anos, vestido em um blazer verde-esmeralda, sua vida intelectual não é nada modesta: primeiro da turma em Yale, bolsista da US Rhodes Scholarship, um leitor voraz e um autor prolífico. De constituição franzina, moreno, olhos brilhantes de entusiasmo e um sorriso radiante, ele abriu a reunião com as perguntas centrais: “A vida do ser humano pode ter um propósito nobre? A vida pode ter um significado que transcenda aquele que criamos para nós? Foi a seleção natural que nos colocou neste caminho? O que a ciência nos diz a respeito da presença ou não de um propósito divino?”

Apesar de toda sua história de benevolência e tolerância, existe na sala um desconforto palpável, quase medo, que nem sua cordialidade consegue dissipar. Os acadêmicos experientes dependem da generosidade de fundações particulares. Então, quando diante da augusta presença de seus benfeitores, preocupam-se com a possibilidade de escorregar e dizer alguma coisa que desagrade o mestre. Têmem que uma palavra incauta possa levar por água abaixo anos de estudo e realizações. Quase todos os presentes já tinham sido beneficiados pela generosidade de sir John, e esperavam receber mais.

David Sloan Wilson, um renomado biólogo, estudioso da evolução, começou com uma corajosa confissão que esperava

dar à reunião um tom franco e tolerante. “Na presença de sir John, quero deixar claro que sou ateu. Não acredito que a evolução tenha um propósito, e muito menos um propósito divino.” Estávamos exatamente na parte do mundo que servira de cenário a *Thunderball*, de Ian Fleming, e Mike Csikszentmihalyi se inclinou para mim, e disse como se fosse um personagem: “Você não deveria ter dito isso, Número Quatro. Esta noite, vai dormir com os peixes.”

Ri da brincadeira, pensando que Mike e David realmente não entendiam sir John. Eu tinha boas relações com ele e com a fundação. Tudo começou dois anos antes, quando o pessoal da fundação veio a mim, sem mais nem menos, com um convite para participar de um *festschrift* – dois dias de palestras e apresentação de ensaios e artigos de estudiosos da área de esperança e otimismo, em que eu seria o homenageado. Apesar da antiga recomendação de que “de cavalo dado não se olham os dentes”, Mandy e eu fomos pesquisar o site da fundação, tentando descobrir que outros trabalhos patrocinavam, e ficamos preocupados com a inclinação religiosa de sua missão.

Mandy me lembrou de que o presidente da APA fala em nome de 160 mil psicólogos, e que muita gente gostaria de conquistar sua lealdade, usando assim sua influência e o prestígio do cargo para dar credibilidade à agenda. Então, chamei um dos executivos à minha casa e agradei, dizendo que estava muito lisonjeado, mas teria de recusar; disse a ele que a Psicologia Positiva não estava à venda, sem conseguir evitar um toque de excesso de rigor e ingratidão.

Durante os sessenta minutos que se seguiram, sua reação me provou que ele era uma pessoa confiável, e suas ações desde aquele dia até hoje só fizeram confirmar isso. Arthur Schwartz,

o executivo que foi à minha casa, explicou que a Psicologia Positiva e sir John tinham agendas similares, mas não idênticas. Elas coincidiam em um espaço crucial. A agenda da fundação tinha um aspecto religioso e espiritual, além de sólido interesse científico. A minha era secular e científica, mas como disse Arthur, ao favorecê-la, a fundação poderia direcionar as ciências sociais para a investigação do que se consideram valores positivos e caráter positivo. Ele me garantiu que a fundação trabalharia comigo apenas nas partes coincidentes, sem tentar me aliciar; nem seria aliciada por mim.

Então, enquanto tentava engolir o riso, não podia deixar de pensar que sabia o que sir John queria, e não era nada do que David e Mike suspeitavam. Sir John passou as duas últimas décadas em uma busca muito pessoal. Ele não é nem um pouco dogmático em relação à tradição cristã que é sua origem; na verdade, está insatisfeito com a teologia como é hoje. Segundo acredita, a tradição cristã não acompanhou a ciência, e assim não conseguiu ajustar-se às explosivas mudanças no panorama da realidade forjadas pelas descobertas empíricas.

Sir John partilha de muitas dúvidas metafísicas que David Sloan Wilson, Mike e eu temos. Ele acabou de completar 87 anos, e quer saber o que o espera, não por motivos pessoais urgentes, mas a serviço de um futuro melhor para a humanidade. Como os nobres da Antiguidade, ele pode se dar ao luxo de não ter de pensar sozinho nas grandes questões; basta reunir um grupo de extraordinários pensadores para ajudá-lo. Ele também não quer ouvir as velhas verdades do dia repetidas e confirmadas; para isso, bastaria ligar a televisão no domingo de manhã. O que ele realmente quer é trazer à tona a visão mais profunda, franca e original que pudermos

formular para as eternas perguntas: “Por que estamos aqui?” e “Para onde vamos?” Por estranho que pareça, pela primeira vez na vida, eu acreditava ter algo original para dizer acerca dessas questões difíceis, e o que tinha a dizer fora inspirado pelas ideias de Wright. Se minha ideia sobre significado fizesse sentido, seria uma âncora de peso para a Psicologia Positiva.

Robert Wright aproximou-se devagar do lugar de onde falaria. Ele era uma figura estranha em meio àquela reunião de acadêmicos notáveis. Fisicamente, é magro e pálido, mas de certo modo, atraente. Quando fala, franze os lábios como se chupasse um limão – e quando não gosta da pergunta que tem de responder, um limão ainda mais azedo. A voz é suave, quase monótona, com traços da fala arrastada do Texas misturada à rapidez da fala do pessoal de Nova York. O mais estranho, porém, não são as credenciais, a aparência nem a voz. Ele era a única pessoa presente (a não ser por *sir* John) que não estava ligada à área acadêmica. Ele trabalha como jornalista, uma profissão vista com certo desdém pelos tipos mais exaltados do circuito universitário.

É colunista da revista *New Republic*, posição que há quase um século vem sendo ocupada por cientistas políticos. No início dos anos 90, publicou *The Moral Animal* (O animal moral), que sustentava ter a moralidade humana profundos fundamentos evolutivos; os preceitos morais humanos não seriam arbitrários nem predominantemente resultantes da socialização. Dez anos antes, pouco depois de formar-se em educação por Princeton, Wright escrevera um artigo para a revista *Atlantic* sobre as raízes do indo-europeu, o idioma que deu origem à maioria das línguas faladas no Ocidente.

Talvez você pense que alguém que escreva sobre política, evolução, biologia, linguística e psicologia seja um diletante. Mas Wright não é um diletante. Antes de conhecê-lo, já tinha ouvido de Sam Preston (meu reitor e um demógrafo reconhecido em todo o mundo) que *The Moral Animal* era o mais importante livro de ciência que ele já lera. Steve Pinker, o mais conceituado psicólogo estudioso da linguagem do mundo, me disse que o artigo de Wright sobre o indo-europeu era “definitivo e revolucionário”. Na tradição de Smithson e Darwin, Wright é um dos poucos grandes cientistas amadores vivos. Circulando entre os acadêmicos, Wright me fez lembrar da carta a respeito de Ludwig Wittgenstein que G. E. Moore enviou à banca examinadora que concedia o grau de doutor na Cambridge University, em 1930. Wittgenstein tinha sido resgatado aos nazistas e conduzido à Inglaterra, e a intenção era fazê-lo professor de filosofia. No entanto, como Wittgenstein não possuía credenciais acadêmicas, Moore apresentou em nome dele, como tese de doutorado, o *Tractatus-Logico-Philosophicus*, um trabalho já considerado clássico. Em sua carta de apresentação, Moore escreveu: “O *Tractatus* do sr. Wittgenstein é um trabalho de gênio, e, assim, está à altura dos padrões de um doutorado por Cambridge.”

Por coincidência, o livro de Wright, *NonZero*, já tinha sido lançado, e a seção literária do *New York Times* publicara como matéria de capa, no domingo anterior, uma entusiasmada resenha. Com isso, os acadêmicos estavam meio enciumados, mas decididamente olharam Wright com menos desdém do que eu esperava. Ainda assim, a densidade e a profundidade do que ele falou durante a hora que se seguiu pegou todos de surpresa.

Wright começou sugerindo que o segredo da vida não está no DNA, mas em outra descoberta feita ao mesmo tempo que a de Watson e Crick: a tese do jogo com soma diferente de zero, apresentada por John von Neumann e Oskar Morgenstern. O jogo em que um perde e outro ganha é uma atividade na qual a sorte do vencedor está na proporção inversa da sorte do perdedor; o jogo em que ambos ganham tem um resultado líquido positivo. O princípio básico subjacente à própria vida, segundo Wright, é o superior sucesso reprodutivo que favorece os jogos em que todos saem ganhando. Os sistemas biológicos são forçados – projetados sem um projetista – pela seleção darwiniana na direção de mais complexidade e mais situações em que todos saem ganhando. A célula que incorpora simbioticamente a mitocôndria supera as células que não podem fazer isso. A inteligência complexa é quase um resultado inevitável, com tempo suficiente, da seleção natural e do sucesso reprodutivo diferencial.

Segundo Wright, não é apenas a mudança biológica que tem essa direção, mas a própria história da humanidade. Antropólogos, como Lewis Henry Morgan no século XIX, estavam certos. O cenário universal da mudança política no decorrer dos séculos, em todo o mundo, vai do selvagem ao bárbaro, e daí à civilização. Esta é uma progressão que tem em seu âmago um aumento de situações em que todos ganham. Quanto mais jogos de soma positiva em uma cultura, mais provável que ela sobreviva e se desenvolva. Wright sabe, é claro, que a história está pontuada de horrores. O progresso não é como uma locomotiva incontrolável; parece-se mais com um cavalo empacado que se recusa a sair do lugar e recua ocasionalmente. Mas o largo movimento da história humana, não ignorando

esses retrocessos, como o holocausto, o terrorismo com antraz e o genocídio contra os aborígenes da Tasmânia, vai, quando visto em termos de séculos, na direção de mais situações em que todos saem ganhando.

Estamos vivendo o fim da tempestade que precede a bonança. A internet, a globalização, a ausência de guerra nuclear não são coincidências. São produtos quase inevitáveis de uma espécie selecionada para situações mais positivas. Wright concluiu dizendo que a espécie chegou a um ponto de inflexão, depois do qual o futuro da humanidade será muito mais feliz do que o passado. Parecia que o oxigênio da sala tinha se esgotado.

Os ouvintes estavam assombrados. Nós, acadêmicos, que nos orgulhamos de nosso ceticismo e inteligência crítica, não estamos acostumados a ouvir discursos otimistas. Jamais alguém havia pintado um panorama tão róseo para o futuro da humanidade de maneira tão simples; ainda mais vindo de um pessimista “de carteirinha”, com credenciais de *realpolitik* muito melhores do que as de qualquer um de nós. Estávamos surpresos, já que tínhamos acabado de ouvir uma argumentação altamente otimista com base em dados e princípios científicos aceitos por todos nós. Trocamos alguns comentários superficiais e saímos, ainda aturdidos, para o sol quente do Caribe.

No dia seguinte, aproveitei para ter uma longa conversa com Bob. Sentados ao lado da piscina, observávamos as filhas dele, Eleanor e Margaret, brincando na água com Lara e Nikki. Garçons negros, vestidos em uniformes brancos com galões dourados, levavam bebidas para os ricos hospedados lá. Na noite anterior, passeando pelos arredores de Nassau, erramos

o caminho e acabamos encontrando a pobreza assustadora, tão bem escondida dos turistas. A raiva, a revolta pela injustiça e a impotência ainda não tinham se dissipado, e fui assaltado por dúvidas acerca da globalização da riqueza e da inevitabilidade de todos saírem ganhando. Fiquei pensando no quanto a crença em um mundo que se move nessa direção utópica se aproxima da existência de ricos e privilegiados. Teria a Psicologia Positiva apelo apenas para aqueles que ocupam o topo da hierarquia das necessidades de Maslow? Otimismo, felicidade, um mundo de cooperação? De que estávamos falando, afinal?

“Então, Marty, você queria acrescentar alguns detalhes sobre as implicações das situações em que todos saem ganhando, para encontrar o significado da vida?” Bob, com seu jeito amável de falar, tinha interrompido meus pensamentos melancólicos, em total desacordo com um céu tão azul e uma manhã tão bonita.

Expliquei minhas ideias a partir de duas visões distintas: a psicológica e a teológica. Disse a Bob que estava trabalhando para mudar minha profissão, para fazer os psicólogos se dedicarem a desenvolver as melhores coisas da vida. Garanti a Bob que não sou contra a psicologia negativa. Eu mesmo a pratiquei por 35 anos. Mas é urgente alcançar o equilíbrio, complementar o que sabemos sobre doença com o conhecimento sobre saúde. A urgência vem da possibilidade de que ele esteja correto, e de que as pessoas estejam agora mais do que nunca preocupadas em encontrar um significado para suas vidas.

“Portanto, Bob, tenho pensado muito sobre virtude e sobre emoções positivas: entusiasmo, contentamento, alegria, felicidade e bom humor. Por que temos emoções positivas, afinal? Por que a vida não é toda estruturada em torno das

nossas emoções negativas? Se só tivéssemos emoções negativas – medo, raiva e tristeza –, o comportamento humano básico poderia seguir do jeito que é. A atração seria explicada pela liberação da emoção negativa, já que nos aproximamos de quem nos livra do medo e da tristeza; e a repulsa se explicaria pelo aumento da emoção negativa. Nós ficamos longe de situações ou pessoas que nos deixam tristes ou com medo. Por que a evolução nos deu um sistema de sentimentos agradáveis exatamente sobre um sistema de sentimentos desagradáveis? Um só sistema resolveria o problema."

Sem sequer tomar fôlego, digo a Bob que *NonZero* pode explicar isso. "teria a *emoção negativa evoluído para nos ajudar nas situações em que todos ganham?* Quando estamos em meio a uma competição implacável, quando é "comer ou ser comido", o medo e a ansiedade são nossos motivadores e nossos guias. Quando lutamos para evitar uma perda ou repelir uma invasão, tristeza e raiva são nossos motivadores e nossos guias. Quando sentimos uma emoção negativa, é sinal de que estamos em uma situação em que, para um ganhar, o outro tem de perder. Essas emoções abrem um repertório de ações que levam a lutar, fugir ou desistir, ativando também um estado de ânimo analítico, que estreita o foco de modo a apontar apenas para o problema."

Pode ser, então, que a emoção positiva tenha evoluído para nos motivar e guiar através das situações em que todos ganham? Quando é esse o caso – namorar, caçar juntos, criar filhos, cooperar, plantar, ensinar e aprender –, alegria, disposição e contentamento nos motivam e guiam nossas ações. As emoções positivas são parte de um sistema sensorial que nos alerta para a presença de uma situação potencial em que todos

ganham. Além disso, abrem um repertório de ações e instalam um estado de espírito que desenvolve e amplia recursos intelectuais e sociais permanentes. As emoções positivas, em resumo, constroem as catedrais da nossa vida.

“Se tudo isso estiver certo, o futuro da humanidade vai ser ainda melhor do que você prevê, Bob. Se estamos no limiar de uma nova era, em que todos ganham, estamos no limiar de uma era de bons sentimentos – literalmente bons sentimentos.”

“Você mencionou significado e um ângulo teológico, Marty?” O olhar duvidoso permanecia no rosto de Bob, mas como os lábios não fizeram o movimento de chupar limão, acreditei que fizesse sentido para ele a idéia do entrelaçamento de emoção positiva com situações em que todos ganham. “Pensei que você não acreditasse.”

“E sou um descrente, mesmo. Ou era, pelo menos. Nunca consegui engolir a idéia de um Deus sobrenatural e atemporal, um Deus que planeja e cria o universo. Por mais que quisesse, nunca consegui acreditar que houvesse qualquer significado na vida, além daquele que nós mesmos adotamos. Mas agora começo a pensar que estava errado, ou pelo menos parcialmente errado. O que tenho a dizer não é relevante para as pessoas de fé, gente que já acredita em um Criador que é a base do significado pessoal. Elas já levam vidas que acreditam significativas, e pelo que considero, *são* mesmo. Mas espero é que ter uma vida significativa seja relevante, também, para as comunidades não religiosas, os céticos e os que acreditam apenas na natureza.”

Agora, eu avanço com muito mais cuidado. Não costumo ler textos de teologia, e dependendo do trabalho, suspeito da inteligência do autor. Sempre hesitei entre a certeza confor-

rável do ateísmo e as dúvidas aflitivas do agnosticismo, mas a leitura do livro de Bob mudou tudo. Pela primeira vez, sinto os indícios de alguma coisa muito maior que eu ou qualquer ser humano. Vejo sinais de um Deus em que os fortes em evidência e fracos em revelação (e os fortes em esperança, mas fracos em fé) podem acreditar.

"Bob, lembra uma história de Isaac Asimov, dos anos 50, chamada 'A Última Pergunta'?" Como Bob fez que não com a cabeça e resmungou qualquer coisa a respeito de não ter nascido ainda, eu contei rapidamente.

A história começa em 2061, com o sistema solar esfriando. Cientistas perguntam a um computador gigante: "É possível reverter a entropia?" E o computador responde: "Sem dados suficientes para uma resposta significativa." Na cena seguinte, os habitantes da Terra haviam se transferido para estrelas mais novas. Como a galáxia continuasse a esfriar, eles perguntam a um supercomputador miniaturizado que contém todo o conhecimento humano: "É possível reverter a entropia?" E a resposta é: "Sem dados suficientes." As cenas se sucedem, com o computador cada vez mais poderoso e o cosmo cada vez mais frio. A resposta, no entanto, continua a mesma. No final, trilhões de anos se passaram e toda a vida e o calor do universo desapareceram. Todo o conhecimento está compactado em uma quantidade mínima de matéria no hiperespaço, próximo do zero absoluto. A matéria pergunta a si mesma: "É possível reverter a entropia?" "Faça-se a luz", ela responde. *E fez-se a luz.*

"Bob, existe uma teologia embutida nessa história que é uma extensão das situações em que todos ganham. Você escreve sobre a orientação sem ter um orientador. Essa orientação no

sentido de mais complexidade é o nosso destino. É um destino, você diz, comandado pela mão invisível da seleção natural e da seleção cultural, que favorece as situações em que todos ganham. Considero essa complexidade crescente idêntica ao maior poder e ao maior conhecimento. Também vejo essa complexidade crescente como maior bondade, já que a bondade pertence a um grupo de virtudes ubíquas que todas as culturas bem-sucedidas desenvolveram. Nas competições entre menos conhecimento, menos poder e menos bondade, de um lado, e mais conhecimento, mais poder e mais bondade, de outro lado, tudo que seja “mais” geralmente vence. É claro que existem reveses e retrocessos, mas o resultado deles é o progresso em termos de conhecimento, poder e bondade. Em que direção, quero perguntar, *a longo prazo*, caminha esse processo de poder, conhecimento e bondade crescentes?”

Como visse os primeiros sinais de limão azedo nos lábios de Bob, decidi me apressar. “Na tradição judaico-cristã, Deus tem quatro propriedades: onipotência, onisciência, bondade e a criação do universo. Acredito que devamos deixar de lado a última propriedade, o Criador sobrenatural do início dos tempos. De todo modo, essa é a propriedade mais incômoda, que entra em choque com o mal no universo. Se é Deus quem traça o plano, e é bom, onisciente e onipotente, como pode o mundo estar cheio de crianças inocentes morrendo, cheio de terrorismo e sadismo? A propriedade do Criador também contradiz o livre-arbítrio do ser humano. Se Deus é também onipotente e onisciente, como pôde criar uma espécie dotada de livre-arbítrio? E, afinal, quem criou o Criador?”

“Cada um desses enigmas tem respostas teológicas bem-elaboradas e complicadas. Quanto à questão do mal, podemos

afirmar que o plano de Deus é impenetrável. 'O que para nós parece o mal não é o mal no plano insondável de Deus.' A reconciliação do livre-arbítrio do ser humano com as quatro propriedades de Deus é uma questão bem difícil. Calvino e Lutero deixaram de lado a determinação humana para salvar a onipotência de Deus. Em contraste com esses iniciadores das religiões protestantes, a teologia 'de processo' é um desenvolvimento moderno que sustenta ter Deus dado início a todas as coisas com um empurrão eterno em direção à complexidade crescente – até aí, tudo bem. A complexidade crescente, porém, ocasiona o livre-arbítrio e a consciência, tornando o livre-arbítrio um forte limitador do poder de Deus. O Deus da teologia de processo abre mão da onipotência e da onisciência, para permitir aos seres humanos vivenciarem o livre-arbítrio. Para chegar a 'quem criou o Criador', a teologia de processo abre mão da própria criação, afirmando que o processo de atingir cada vez maior complexidade dura para sempre; não houve início nem haverá fim. Assim, na teologia de processo, Deus permite o livre-arbítrio, mas à custa da onipotência, da onisciência e da criação. A teologia de processo falha, porque priva Deus de todas as propriedades tradicionais, e o que resta é um deus menor, na minha opinião. Mas é a melhor tentativa que conheço de reconciliar o Criador com a onipotência, a onisciência e a bondade.

"Existe uma saída diferente para esses enigmas: reconhecer que a propriedade do Criador é muito contraditória para as outras três propriedades, como meio de justificar seu completo descarte. É esta propriedade, essencial à crença, que torna tão difícil aos indivíduos de mente científica aceitar a existência de Deus. O Criador é sobrenatural, um ser inteligente e astuto que

existe antes do tempo e não está sujeito às leis naturais. Que o mistério da criação fique restrito ao ramo da física chamado cosmologia. Bons ventos o levem.

“Isso nos deixa com a ideia de um Deus que não tinha ligação alguma com a criação, mas é onipotente, onisciente e justo. A grande questão é: ‘Deus existe?’ Um Deus assim não pode existir agora, porque estaríamos novamente presos a dois dos mesmos enigmas: Como pode haver mal no mundo, se existe um Deus onipotente e justo, e como podem os seres humanos terem o livre-arbítrio, se existe um Deus onipotente e onisciente? Então, esse Deus não existiu nem existe. E, novamente, a longo prazo, aonde vai dar o princípio das situações em que todos saem ganhando? Em um Deus que não é sobrenatural, um Deus que, em última análise, adquire onipotência, onisciência e bondade por meio do progresso natural de situações em que todos saem ganhando. Talvez, apenas talvez, possamos encontrar Deus no final.”

Nesse momento, notei no rosto de Bob sinais de reconhecimento mesclado à incerteza – mas nenhum movimento labial.

Um processo que avança continuamente no sentido de maior complexidade tem como objetivo final nada menos que onisciência, onipotência e bondade. Claro que essa realização não será alcançada durante nosso tempo de vida, nem no tempo de vida de nossa espécie. Como indivíduos, o melhor que podemos fazer é optar por ser uma pequena parte no avanço desse progresso. É por essa porta que o significado transcendente entra em nossas vidas. Uma vida significativa é aquela que nos une a algo maior – e quanto maior, mais significado.

Participar de um processo que traz consigo um Deus dotado de onisciência, onipotência e bondade como objetivo final une nossas vidas a algo muito maior.

Você recebeu o direito de escolher o curso que vai seguir na vida. Você pode escolher uma vida que avance com maior ou menor intensidade na direção desses objetivos. Ou também pode, com muita facilidade, escolher uma vida completamente desligada desses objetivos. Você pode até escolher uma vida que vá contra eles. Você pode optar por uma vida estruturada em torno de mais conhecimento: ensino, aprendizagem, educação dos filhos, ciência, literatura, jornalismo e muitas outras oportunidades. Você pode optar por uma vida de aumento do poder através da tecnologia, engenharia, construção, indústria ou dos serviços de saúde. Ou pode optar por uma vida estruturada em torno do aumento da bondade por meio do direito, das atividades policiais, do combate a incêndios, da religião, ética, política, caridade ou do serviço público.

A vida boa consiste em obter felicidade usando diariamente, nos principais setores da vida, as suas forças pessoais. A vida significativa acrescenta outro componente: a utilização dessas mesmas forças para promover o conhecimento, o poder ou a bondade. A vida que faz isso carrega dentro dela o significado, e se Deus estiver no final, será uma vida sagrada.

Apêndice

Terminologia e Teoria

Neste apêndice, vamos esclarecer o significado dos termos, resumindo a teoria subjacente. Emprego *felicidade* e *bem-estar* de modo intercambiável, como termos abrangentes, para descrever os objetivos de todos os esforços da Psicologia Positiva, incluindo sentimentos positivos (êxtase e conforto, por exemplo) e atividades positivas (absorção e dedicação, por exemplo). É importante reconhecer que “felicidade” e “bem-estar” às vezes se referem a sentimentos, mas também podem referir-se a atividades em que não há sentimento algum.

Felicidade e bem-estar são os resultados desejáveis da Psicologia Positiva.

Como existem diferentes maneiras de enriquecer as emoções positivas, prefiro dividi-las em três espécies: voltadas para o passado, para o futuro e para o presente. Satisfação, contentamento e serenidade são emoções orientadas para o passado; otimismo, esperança, confiança e fé são emoções orientadas para o futuro.

Emoções positivas (passado): satisfação, contentamento, orgulho e serenidade.

Emoções positivas (futuro): otimismo, esperança, confiança e fé.

As emoções positivas voltadas para o presente dividem-se em duas categorias crucialmente diferentes: prazeres e gratificações. Os prazeres podem ser físicos ou maiores. Prazeres físicos são emoções positivas momentâneas que vêm através dos sentidos: cheiros e gostos deliciosos, sensações sexuais, uma boa movimentação do corpo, visões e sons agradáveis. Os prazeres maiores também são momentâneos, provocados por eventos mais complicados e mais aprendidos que os sensoriais, e podem ser definidos pelos sentimentos que despertam: êxtase, enlevo, emoção, regozijo, alegria, encantamento, júbilo, divertimento, entusiasmo, conforto, graça, relaxamento e outros do gênero. Os prazeres do presente, bem como as emoções positivas acerca do passado e do futuro, são a base dos sentimentos subjetivos. O julgamento final é do próprio indivíduo, mas muitas pesquisas foram feitas, comprovando que esses estados de ânimo podem ser testados (o livro apresenta vários testes) e rigorosamente avaliados. As medidas de emoção positiva que utilizo se repetem, são estáveis em relação ao tempo e coerentes em relação às situações – as ferramentas de uma ciência respeitável. Essas emoções e as estratégias para tê-las em abundância são a peça central da primeira parte deste livro.

Emoção positiva (presente): prazeres físicos, tais como saborear um alimento, receber um carinho ou ter um orgasmo.

Emoção positiva (presente): prazeres maiores, como enlevo, emoção e conforto.

A vida agradável: uma vida que consiga alcançar as emoções positivas acerca do presente, do passado e do futuro.

As gratificações são outra classe de emoções positivas em torno do presente. Ao contrário dos prazeres, porém, não são sentimentos, mas atividades que gostamos de fazer: ler, escalar montanhas, dançar, conversar, jogar voleibol ou cartas, por exemplo. As gratificações absorvem completamente; bloqueiam a consciência; bloqueiam a emoção, exceto em retrospecto ("Uau, foi tão legal!"); e criam a experiência de fluxo – o *flow* –, um estado em que o tempo para, e a pessoa fica completamente à vontade.

Emoção positiva (presente): gratificações – atividades que gostamos de fazer.

As gratificações, pelo que se vê, não podem ser alcançadas nem intensificadas permanentemente, sem que se desenvolvam forças e virtudes pessoais. A felicidade, que é o objetivo da Psicologia Positiva, não se resume a alcançar estados subjetivos momentâneos. Felicidade também inclui a ideia de uma vida autêntica. Este não é um julgamento meramente subjetivo, e *autenticidade* descreve o ato de obter gratificação e emoção positiva através do exercício das próprias forças pessoais, que são caminhos naturais e permanentes para a gratificação. Assim, forças e virtudes são o foco da segunda parte deste livro. As gratificações são o caminho para o que concebo como vida boa.

A vida boa: utilização das suas forças pessoais para obter gratificação abundante nos principais setores da vida.

A grande lição que se tira das intermináveis discussões sobre "O que é felicidade?" é que a felicidade vem por muitos caminhos. Vendo por este ângulo, torna-se indispensável desdobrar nossas virtudes e forças pessoais pelos principais setores da vida: amor, trabalho, criação de filhos e busca de um

propósito. Esses tópicos ocupam a terceira parte deste livro. O livro, portanto, trata de fazer das experiências do passado, presente e futuro as melhores possíveis; da descoberta das forças pessoais; e de sua utilização em todas as iniciativas que você considerar valerem a pena. Importante: um indivíduo “feliz” não precisa experimentar todas ou a maior parte das gratificações e emoções positivas.

Uma vida significativa acrescenta mais um componente à vida boa – o engajamento das suas forças pessoais a algo maior. Portanto, além de tratar da felicidade, este livro pretende ser uma introdução à vida significativa.

A vida significativa: utilização das suas virtudes e forças pessoais a serviço de algo muito maior.

Finalmente, uma *vida plena* consiste em experimentar emoções positivas acerca do passado e do futuro, saboreando os sentimentos positivos que vêm dos prazeres, buscando gratificação abundante no exercício das forças pessoais e aproveitando essas forças a serviço de algo maior para obter significado.

Agradecimentos

A Psicologia Positiva surgiu como movimento científico de um lampejo nos olhos de três pessoas em Yucatán, durante a primeira semana de janeiro de 1998. Este livro, que recebeu o ponto final quatro anos depois, no mesmo local, é a materialização da iniciativa. Saiba como tudo aconteceu. Com as palavras de Nikki (veja o Capítulo 2) ainda ecoando nos ouvidos, levemente embaraçado, mas com uma visão extraordinariamente clara, percebi qual era minha missão: criar a Psicologia Positiva. Não estava bem certo do que aquilo significava, mas sabia a quem perguntar.

“Mike”, eu disse quando Mihaly Csikszentmihalyi atendeu o telefone, “sei que você e Isabella já têm planos para o ano-novo, mas não quer mudá-los e juntar-se a nós em Yucatán? Aluguei uma casa em Akumal. Há lugar para todos. Quero conversar com você sobre fundar um campo chamado Psicologia Positiva”.

“Ray”, eu disse quando Ray Fowler atendeu o telefone, “sei que você e Sandy já têm planos para o ano-novo, mas não quer mudá-los e juntar-se a nós em Yucatán? Aluguei uma casa

em Akumal. Há lugar para todos. Quero conversar com você sobre fundar um campo chamado Psicologia Positiva”.

Em Akumal, na primeira semana de janeiro de 1998, acordávamos cedo, conversávamos até o meio-dia, pegávamos nossos laptops e escrevíamos até a metade da tarde, quando então saíamos com as crianças para passear e nadar. Ao fim da semana, tínhamos um plano: conteúdo, método e infraestrutura. Três pilares sustentariam o conteúdo da iniciativa científica. O primeiro seria o estudo da emoção positiva; Ed Diener concordou em ser o diretor. O segundo pilar da ciência seria o estudo do caráter positivo, as forças e virtudes cujo exercício regular produz emoção positiva; Mike Csikszentmihalyi concordou em ser o diretor. Caráter positivo, na nossa opinião, estava precisando de um sistema de classificação – exatamente como tinha sido feito com as doenças mentais, que foram classificadas no *DSM-III* –, permitindo assim que os profissionais concordassem em relação a determinada força. Essa classificação seria um documento vivo, sujeito a revisões conforme a ciência fosse aprendendo mais. Uma vez alcançado o consenso relativamente à classificação, seria preciso criar maneiras de medir cada um dos aspectos. Chris Peterson e George Vaillant concordaram em assumir essa parte. A psiquiatria já nos tinha dito quais são as doenças; a Psicologia Positiva, sob a liderança dos dois, nos informaria sobre os estados de sanidade.

O terceiro pilar, extremamente importante, mas fora do campo da psicologia e do assunto deste livro, é o estudo das instituições positivas. Quais são as grandes estruturas que transcendem o indivíduo e dão suporte ao caráter positivo, que por sua vez causa emoção positiva? Famílias e comunidades sólidas, democracia, liberdade de imprensa, educação e redes

de segurança econômica são exemplos de instituições positivas. A sociologia, a ciência política, a antropologia e a economia são o terreno certo para tais investigações, mas assim como a psicologia, são impregnadas pelo estudo de instituições que interferem negativamente, como o racismo, o sexismo, o maquiavelismo, os monopólios etc. Essas ciências sociais vêm investigando, e já descobriram muito acerca das instituições que tornam a vida difícil, ou mesmo insuportável. Essas ciências sociais, no máximo, nos dizem como minimizar as condições desfavoráveis. Mike, Ray e eu vimos a necessidade de a ciência social positiva estudar quais as instituições que nos ajudam a subir acima de zero em nossas vidas, e Kathleen Hall Jamieson concordou em dirigir essa parte. O falecido Robert Nozick concordou em trabalhar conosco sobre as questões filosóficas que rodeavam a iniciativa. Para supervisionar isso tudo, decidimos criar uma rede de Psicologia Positiva, envolvendo os acadêmicos mais experientes. Concordei em assumir a direção, e Peter Schulman ficou com a coordenação.

Obrigado, Ray, Mike, Ed, Chris, George, Kathleen, Bob e Peter.

Mike, Ray e eu aceitamos os métodos científicos do passado, o que torna a Psicologia Positiva menos grandiosa. Isso pode desapontar aqueles que esperam por uma revolução científica, mas devo confessar uma certa má vontade com a desgastada noção de “mudança de paradigma”, para caracterizar os novos desdobramentos de uma disciplina. Consideramos a Psicologia Positiva mera mudança de foco da psicologia – do estudo de algumas das piores coisas da vida para o estudo do que faz a vida valer a pena. Não vemos a Psicologia Positiva como uma substituição do que já houve, mas como uma extensão e

complementação. Mike, Ray e eu, três estudiosos da ascensão e queda de movimentos científicos, analisamos cuidadosamente a infraestrutura. A Psicologia Positiva tinha um conteúdo instigante e métodos comprovados, mas conseguimos perceber que a mudança no foco de uma ciência só ocorre quando há trabalho, subvenções, prêmios e colegas dispostos a dar apoio. Estávamos especialmente interessados nos jovens cientistas. Por isso, decidimos favorecer a pesquisa e a colaboração em cada setor da Psicologia Positiva, criando oportunidades para professores, cientistas e estudantes de vários níveis.

Tudo isso se mostrou muito caro; daí o levantamento de fundos ter-se tornado parte das minhas tarefas. Passei boa parte do ano de 1998 fazendo palestras e levantando fundos, e apesar da experiência de falar em público que adquiri em centenas de seminários sobre impotência aprendida e otimismo aprendido, não estava preparado para a reação que encontrei, ao falar de Psicologia Positiva. Pela primeira vez na vida, vi um assunto emocionar tanta gente até as lágrimas.

"A Psicologia Positiva era meu direito de herança, e eu a troquei por uma confusão de doenças mentais", me disse uma psicóloga, com a voz cortada pela emoção.

"A história de Nikki se aplica muito bem, Marty. O que faço de melhor na terapia é desenvolver forças, mas nunca soube que nome dar a isso", revelou outro renomado psicoterapeuta.

Outra atividade em que tenho experiência é tentar levantar fundos para pesquisa. Passei boa parte da minha vida adulta pulando de um lugar para outro em busca de recursos. Que digam os mendigos o quanto é exaustiva, às vezes degradante, a experiência de pedir dinheiro. No caso da Psicologia

Positiva, ao contrário, foi como um passeio no parque. Harvey Dale, Jim Spencer e Joel Fleishman, da Atlantic Philanthropies, logo concordaram em subvencionar a rede, muito generosamente, aliás. Neal e Donna Mayerson, da Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation, concordaram em patrocinar a criação de uma classificação de forças e virtudes, sob o nome de Values-in-Action (VIA). Sir John Templeton, junto com Chuck Harper e Arthur Schwartz, seus executivos da John Templeton Foundation, concordaram em oferecer generosos prêmios para a melhor pesquisa em Psicologia Positiva e subvencionar jovens estudiosos. As fundações Annenberg e Pew garantiram régios recursos para o pilar de Kathleen Hall Jamieson, começando com o estudo de compromissos cívicos. Jim Hovey assumiu os encontros anuais dos cientistas em Akumal. Don Clifton e Jim Clifton, pai e filho, CEOs da Gallup, concordaram em sediar e patrocinar grandes reuniões de cúpula anuais.

Obrigado, Harvey, Joel, Neal, Donna, sir John, Chuck, Arthur, Annenberg, Pew, Jim (todos os três) e Don.

Richard Pine, amigo e agente de longa data, sonho de todo autor, fez nascer a ideia do livro que seria a materialização do movimento. Lori Andiman, seu braço direito, cuidou de tudo fora dos Estados Unidos. Philip Rappaport, meu editor em tempo integral e conselheiro em meio expediente, concordou em dar forma ao livro e acompanhou seu trajeto pela Free Press e Simon & Schuster. Ele leu cada palavra pelo menos duas vezes, e mudou muitas para melhor.

Obrigado, Richard, Lori e Philip.

Todas as pessoas aqui mencionadas também contribuíram – Csikszentmihalyi, Dicner e Peterson mais ainda – para

que o livro se tornasse realidade. Dois dos grupos de trabalho em Psicologia Positiva influenciaram fortemente minhas ideias e partilharam comigo seu trabalho: o grupo de trabalho (Amy Wrzesniewski, Monica Worline e Jane Dutton) e o grupo de busca da felicidade (David Schkade, Ken Sheldon e Sonia Lyubomirsky). Muitos outros contribuíram de várias maneiras para a feitura do livro: trazendo seus artigos ainda não publicados, permitindo que eu utilizasse pesquisas que tinham desenvolvido, discutindo minhas ideias por e-mail ou pessoalmente, em conversas que talvez até já tenham esquecido, lendo partes do texto e comentando – incentivando ou diminuindo o entusiasmo conforme o necessário, dizendo o que fosse preciso na hora certa.

Obrigado, Katherine Dahlsgaard, Martha Stout, Terry Kang, Carrissa Griffing, Hector Aguilar, Katherine Peil, Bob Emmons, Mike McCullough, Jon Haidt, Barbara Fredrickson, David Lubinski, Camilla Benbow, Rena Subotnik, James Pawelski, Laura King, Dacher Keltner, Chris Risley, Dan Chiro, Barry Schwartz, Steve Hyman, Karen Reivich, Jane Gillham, Andrew Shatte, Cass Sunstein, Kim Davis, Ron Levant, Phil Zimbardo, Hazel Markus, Bob Zajonc, Bob Wright, Dorothy Cantor, Dick Suinn, Marisa Lascher, Sara Lavipour, Dan Ben-Amos, Dennis McCarthy, os estudantes de psicologia 262 e psicologia 709 de Penn, Rob DeRubeis, Lilli Friedland, Steve Hollon, Lester Luborsky, Star Vega, Nicole Kurzer, Kurt Salzinger, Dave Barlow, Jack Rachman, Hans Eysenck, Margaret Baltes, Tim Beck, David Clark, Isabella Csikszentmihalyi, David Rosenhan, Elaine Walker, Jon Durbin, Drake McFeeley, Robert Scyfarth, Gary VandenBos, Peter Nathan, Danny Kahneman, Harry Reis, Shelly Gable, Bob Gable, Ernie

Streck, Bob Olcott, Phil Stone, Bill Robertson, Terry Wilson, Sheila Kearney, Mary Penner-Lovici, Dave Myers, Bill Howell, Sharon Brehm, Murray Melton, Peter Friedland, Claude Steele, Gordon Bower, Sharon Bower, Sonja Lyubomirsky, David Schkade, Ken Sheldon, Alice Isen, Jeremy Hunter, Michael Eysenck, Jeanne Nakamura, Paul Thomas, Lou Arnon, Marrin Elster, Billy Coren, Charlie Jesnig, Dave Gross, Rathe Miller, Jon Kellerman, Faye Kellerman, Darrin Lehman, Fred Bryant, Joseph Veroff, John Tooby, Leda Cosmides, Veronika Huta, Ilona Boniwell, Debra Lieberman, Jerry Clore, Lauren Alloy, Lyn Abramson, Lisa Aspinwall, Marvin Levine, Richie Davidson, Carol Dweck, Carol Ryff, John Dilulio, Corey Keyes, Roslyn Carter, Monica Worline, Jane Dutton, Amy Wrzesniewski, Jon Baron (dois com o mesmo nome), John Sabini, Rick McCauley, Mel Konner, Robert Biswas-Diener, Carol Diener, Thomas Joiner, Tom Bradbury, Frank Fincham, Hayden Ellis, Norman Bradburn, Cindy Hazan, Phil Shaver, Everett Worthington, David Larsen, Mary Ann Meyers, Jack Haught, Fred Vanfleteren, Randy Gallistel, Eve Clark, Jim Gleick, Marty Apple, Arthur Jaffe, Scott Thompson, Danny Hillis, Martha Farah, Alan Kors, Tom Childers, Dave Hunter, Rick Snyder, Shane Lopez, Leslie Sekerka, Tayyab Rashid, Steve Wolin, Steve Pinker, Robert Plomin, Ken Kendler, Joshua Lederberg, Sybil Wolin, Todd Kashdan, Paul Verkuil e Judy Rodin.

E, acima de tudo, por fazerem do ano do lançamento deste livro o melhor da minha vida, agradeço à minha mulher, Mandy, e aos meus seis filhos: Amanda, David, Lara, Nikki, Darryl e a pequena Carly.



Notas Finais

Se fosse apresentar alguns dos mais originais trabalhos acadêmicos no texto principal, correria o risco de entediar desnecessariamente os meus leitores leigos. Prefiro, então, oferecer nestas notas uma série de ensaios breves sobre várias questões importantes da Psicologia acadêmica. O leitor profissional vai encontrar, entre outros assuntos, minha visão do livre-arbítrio; minha tentativa de definir com rigor o que é “neutralidade”; um comentário sobre o que é e o que não é surpreendente nas descobertas da Psicologia Positiva; as controvérsias entre Psicologia Humanista e Psicologia Positiva; detalhes sobre o funcionamento interno da Rede de Psicologia Positiva (Positive Psychology Network) e de suas reuniões em Yucatán; as relações entre determinados pontos e determinados limites na literatura sobre dietas e os mesmos conceitos na literatura sobre felicidade; minha opinião sobre Laplace e o determinismo; algumas das mais recentes descobertas da genética da personalidade; as distinções entre o “Pensamento Positivo” mencionado por Norman Vincent Peale e a Psicologia Positiva; minha interpretação de Aristóteles e da *eudaimonia*; e uma descrição dos primeiros tempos do protestantismo, com suas visões do caráter, da graça e da ação.

PREFÁCIO

- 11 *Pela última contagem que fiz*: Seligman, M. E. P. (1994). *What you can change and what you can't* (O que você pode e o que não pode mudar). Nova York: Knopf.
- 13 *Com base nessa convicção, a competitividade*: Freud, S. (1923). *Civilization and its discontents* (O mal-estar na civilização). Nova York: Norton (edição de 1962, tradução de J. Strachey).
- 13 *Entre tantos exemplos*: Goodwin, D. K. (1994). *No ordinary time: Franklin and Eleanor Roosevelt: The home front in World War II*. Nova York: Simon & Schuster.
- 14 As emoções positivas de confiança e esperança: A Rede de Psicologia Positiva, coordenada por mim, consiste de três centros: emoção positiva, dirigido por Ed Diener; caráter positivo, dirigido por Mihaly Csikszentmihalyi; e instituições positivas, dirigido por Kathleen Hall Jamieson, reitora da Annenberg School of Communication da Universidade da Pensilvânia. O estudo de instituições positivas não faz parte deste livro por limitações de espaço. A sociologia e a psicologia costumam dar mais atenção às instituições negativas (racismo e sexismo, por exemplo), que incapacitam as comunidades. Uma Sociologia Positiva, como a de Kathleen Jamieson, preocupa-se com as instituições que permitem às comunidades florescer e enriquecer o crescimento de forças e virtudes pessoais. Mas este é assunto para um outro livro.
- 15 *As experiências que induzem emoções positivas*: Fredrickson, B. (2001). "The role of positive emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions." ("O papel das emoções positivas na Psicologia Positiva: A teoria do fortalecimento de emoções positivas"). *American Psychologist*, 56, 218-226.
- 15 As forças e virtudes: Masten, A. (2001). "Ordinary magic: resilience processes in development. ("Mágica comum: processos de flexibilidade no desenvolvimento"). *American Psychologist*, 56, 227-238.

1: SENTIMENTO POSITIVO E CARÁTER POSITIVO

- 20 *Essas duas freiras*: Danner, D., Snowdon, D., e Friesen, W. (2001). "Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study" ("Emoções positivas no início da vida e longevidade: Conclusões do estudo das freiras"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813. Veja também o estudo que compara as vidas mais longas dos ganhadores do Oscar às vidas mais curtas dos atores dos mesmos filmes que, no entanto, não ganharam o prêmio. Redelheimer, D., & Singh, S. (2001). "Social status and life expectancy in an advantaged population: A study of Academy Award-winning actors" ("Status social e expectativa de vida na população favorecida: Um estudo dos atores ganhadores do prêmio da Academia"). *Annals of Internal Medicine*, 134, S6.
- 22 *Dacher Keltner e LeeAnne Harker*: Harker, L., and Keltner, D. (2001). "Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood" ("Expressões de emoção positiva em fotografias de mulheres no álbum anual do colégio, estabelecendo a relação com a personalidade e a situação na vida adulta"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112-124.
- 24 *O resultado é a surpresa*: Tem havido uma constante discussão acadêmica acerca da possibilidade de o positivo ser apenas a ausência do negativo (e vice-versa) ou haver duas dimensões independentemente definíveis. Uma porção de alimento e positiva para um animal faminto ou simplesmente alivia o estado negativo de fome? Se o positivo fosse apenas a ausência do negativo, não precisaríamos de uma Psicologia Positiva: bastaria uma psicologia que aliviasse os estados negativos.

A solução para este enigma gira em torno da possibilidade de se definir rigorosamente um estado *neutro*, um ponto zero.

Uma vez definido o ponto zero, o ponto de indiferença, as situações (tais como emoções, circunstâncias externas e motivações internas) que estivessem do lado “mais”, ou do lado preferido, seriam positivas, e aquelas do lado “menos”, ou preterido, seriam as negativas.

Eis uma solução. Defino como “neutro” o conjunto de todas as circunstâncias, os zeros, sendo que qualquer delas, se acrescentadas a um evento, não o tornam mais ou menos preferido (desejado ou evitado) e não aumentam nem diminuem a emoção provocada. As circunstâncias que são preferidas ao que foi definido como zero (e que despertam mais emoção positiva subjetiva do que o zero) são *positivas*, e as que são desprezadas em relação ao que foi definido como zero (despertando mais emoção negativa subjetiva do que o zero) são *negativas*. Para tentativas de definir indiferença, veja R. Nozick (1997), *Socratic puzzles* (pp. 93-95), Cambridge, MA: Harvard University; Kahneman, D. (2000). “Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach” (“Experiência de utilidade e felicidade objetiva: Uma abordagem baseada no momento”). In D. Kahneman e A. Tversky (Eds.), *Choices, values and frames*. Nova York: Cambridge University Press/Russell Sage Foundation e F. W. Irwin (1971). *Intentional behavior and motivation: A cognitive theory*. Filadélfia: Lippincott.

- 25 Como a experiência: Redelmeier, D., e Kahneman, D. (1996). “Patient’s memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures” (“Lembranças de pacientes submetidos a tratamentos médicos dolorosos: Avaliações retrospectivas e em tempo real de dois procedimentos minimamente invasivos”). *Pain*, 116, 3-8; e Achkade, D., e Kahneman, D. (1998). “Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgments of life satisfaction” (“A vida na Califórnia faz as pessoas felizes? Uma ilusão voltada

- para as opiniões sobre satisfação com a vida"). *Psychological Science*, 9, 340-346.
- 26 *Imagine que fosse possível*: Nozick, R. (1974). *Anarchy, state, and utopia* (pp. 42-45). Nova York: Basic Books.
- 27 *Sempre falo com meus alunos*: Haidt, J. (2001). "The emotional and the rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment" ("O cão emocional e sua cauda racional: Uma abordagem social intuicionista ao julgamento moral"). *Psychological Review*, 108, 814-834.
- 29 *Essa percentagem é*: Maruta, T., Colligan, R., Malinchoc, M., e Ollford, K. (2000). "Optimists vs pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period" ("Otimistas versus pessimistas: Índice de sobrevivência em pacientes em um período de 30 anos"). *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 140-143.
- 30 *Para os homens de Harvard*: Vaillant, G. (2000). "Adaptive mental mechanisms: their role in Positive Psychology" ("Mecanismos de adaptação mental: Seu papel na Psicologia Positiva"). *American Psychologist*, 55, 89-98, e especialmente seu último livro, Vaillant, G. (2002) *Aging well*. Nova York: Little, Brown.
- 30 *A última vez*: Allport, G. W., e Odbert, H. S. (1936). "Trait-names: A psycholexical study" ("Um estudo psicológico"). *Psychological Monographs*, 47 (Whole No. 211), 1-171.
- 35 *Para a vida boa*: Phil Stone, professor de Harvard e guru da Gallup, criou a apropriada expressão *força pessoal*. A Gallup Corporation foi pioneira no estudo deste assunto. Um excelente guia sobre as pesquisas feitas é *Descubra seus pontos fortes*. Buckingham, M., e Clifton, D. (2001). Rio de Janeiro: Sextante.
- 37 *Questionário de emoções* Fordyce: Fordyce, M. (1988). Uma revisão do estudo da avaliação da felicidade. Um teste rápido para encontrar o índice de saúde mental e felicidade. *Social Indicators Research*, 20, 355-381. Com a gentil permissão de Kluwer Academic Publishers.

2: COMO A PSICOLOGIA PERDEU O CAMINHO E EU ACHEI

55 *Segundo, além da probabilidade:* Um dos motivos da atração provocada pelo trabalho com o lado feio da vida é ser considerado mais excitante. Esta ideia tem origem na opinião de Tolstói de que as famílias infelizes são interessantes, porque cada uma é infeliz a seu modo. Famílias felizes, por outro lado, não têm graça, porque são todas felizes do mesmo jeito. A inferência de Tolstói é que uma ciência que estudasse o lado alegre da vida seria maçante em virtude dos assuntos de que viesse a tratar.

O fenômeno que interessava a Tolstói é talvez mais bem descrito em termos temporais. Consideramos interessantes as mudanças bruscas, e desinteressantes as mudanças graduais. Como nas famílias infelizes as mudanças costumam ser bruscas, e nas felizes costumam ser graduais, Tolstói associou a infelicidade (e não a surpresa) ao interessante, e a felicidade (e não a previsibilidade) ao desinteressante.

Claro que existem muitos eventos – os atos heroicos, por exemplo – que são ao mesmo tempo súbitos e felizes. Eles pertencem ao domínio da Psicologia Positiva, e são bastante interessantes – o suficiente, pelo menos, para que Tolstói os explorasse em seus romances.

O tédio tem um outro aspecto mais fatal para uma ciência do que a afirmativa de Tolstói. A Psicologia Positiva descobriu alguma coisa que a sua avó e os bons professores da escola dominical ainda não soubessem? A Psicologia Positiva é surpreendente? Acredito que muito do valor de qualquer ciência está na descoberta de fatos surpreendentes, e as pesquisas em Psicologia Positiva têm chegado a alguns resultados nada intuitivos. Você já leu a respeito de alguns, mas aqui está uma lista resumida de surpresas que têm saído dos laboratórios dos estudiosos da Psicologia Positiva.

- Pesquisadores pediram a viúvas que falassem dos maridos falecidos. Algumas contaram histórias alegres; outras contaram histórias tristes e se queixaram. Dois anos e meio mais tarde, os pesquisadores verificaram que as mulheres que tinham contado histórias alegres estavam muito mais integradas à vida e namorando novamente. Keltner, D. e Bonanno, G. A. (1997). "A study of laughter and dissociation: The distinct correlates of laughter and smiling during bereavement" ("Um estudo do riso e da dissociação: Os aspectos a que estão distintamente correlacionados o riso e o sorriso durante o período de luto"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 687-702.
- Pesquisadores concluíram que médicos que estejam sob o efeito de emoções positivas fazem diagnósticos mais precisos. Isen, A. M., Rosenzweig, A. S. e Young M. J. (1991). "The influence of positive affect on clinical problem solving" ("A influência da emoção positiva sobre a solução de problemas médicos"). *Medical Decision Making*, 11, 221-227.
- Pessoas otimistas têm mais possibilidade de se beneficiar de informações médicas adversas do que as pessimistas. Aspinwall, L. e Brunhart, S. (2000). "What I don't know won't hurt me" ("O que eu não sei não me atinge"). In J. Gillham (Ed.), *The Science of optimism and hope: research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 163-200). Filadélfia: Templeton Foundation Press.
- Das eleições presidenciais do século passado, 85 por cento foram vencidas pelo candidato mais otimista. Zullo, H., Oettingen, G., Peterson, C. e Seligman, M. E. P. (1988). "Pessimistic explanatory style in the historical record: Caving LBJ, presidential candidates and East versus West Berlin" ("Estilo explanatório pessimista no registro histórico: LBJ, candidatos presidenciais e Berlim

Oriental versus Berlin Ocidental"). *American Psychologist*, 43, 673-682.

- A riqueza tem pouca relação com a felicidade, não só quando a comparação é feita dentro do país como também quando é feita com países diferentes. Diener, E. e Diener, C. (1996). "Most people are happy" ("A maioria das pessoas é feliz"). *Psychological Science*, 3, 181-185.
- Tentar aumentar a felicidade leva à infelicidade. Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K. e Lehman, D. R. "Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice" ("Maximizar versus aceitar: Felicidade é questão de escolha"). (inédito)
- A flexibilidade é uma característica comum. Masten, A. (2001). "Ordinary magic: Resilience processes in development" ("Mágica comum: Processos de flexibilidade no desenvolvimento"). *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Freiras que demonstram emoção positiva em suas redações autobiográficas vivem mais e têm mais saúde nos 70 anos seguintes. Danner, D., Snowdon, D. e Friesen, W. (2001). "Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study" ("Emoção positiva no início da vida e longevidade: Conclusões do estudo das freiras"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.

Adiante, você vai ficar sabendo de mais surpresas. Esta nota foi adaptada de um trabalho inédito: Seligman, M. e Pawelski, J. *Positive Psychology: FAQs*.

- 57 *A vasta literatura de psicologia sobre o sofrimento*: Na moderna história da psicologia, existe uma notável exceção a isso. Fundada no início dos anos 60 por Abraham Maslow e Carl Rogers, duas figuras brilhantes, a Psicologia Humanista ressaltava muitas das mesmas premissas enfatizadas pela Psicologia Positiva: determinação, responsabilidade, esperança e emoção positiva. Infelizmente, esta ciência nunca conseguiu penetrar no *mainstream*.

stream da psicologia, embora Maslow tenha sido presidente da American Psychological Association. As razões para que a Psicologia Humanista tivesse permanecido principalmente como um esforço terapêutico fora do contato acadêmico provavelmente estavam ligadas à alienação da ciência empírica convencional. Diferentemente de Rogers e Maslow, os líderes seguintes da Psicologia Humanista eram bastante céticos em relação aos métodos empíricos convencionais. Eles uniram suas importantes premissas a uma epistemologia radical, enfatizando a fenomenologia e as histórias de casos individuais, o que tornou ainda mais difícil para o *mainstream* da Psicologia digerir a nova ciência. Mas a psicologia acadêmica dos anos 60 era fechada, e a Psicologia Humanista nunca foi convidada a entrar. Em uma carta reveladora (Bob Gable, correspondência pessoal, 1º de setembro de 2001), um dos expoentes da Psicologia Humanista assim escreveu sobre suas relações com a Psicologia Positiva:

"Tenho certeza de que Abe Maslow ficaria feliz em ver o que você está fazendo. Abe *queria* empiristas dedicados... para pesquisar temas como o pleno desenvolvimento do potencial de cada um. Na qualidade de professor-assistente de Abe, não acredito que eu tivesse qualquer qualificação especial, a não ser minha devoção intelectual ao condicionamento operante. O fato de Abe ter exercido a presidência da APA deu mais legitimidade à Psicologia Humanista, mas o que realmente o teria deixado feliz nunca aconteceu – a resposta de Fred Skinner ao telefonema em que Abe o convidava para almoçar e conversar sobre estratégias de pesquisa da Psicologia Humanista. E os escritórios dos dois ficavam a menos de 16 quilômetros de distância um do outro. Abe ficou magoado com a visível desconsideração pelo convite (...) Desde meados dos anos 60, o caminho da Psicologia Humanista tem sido percorrido erradamente. Você e o pessoal da Psicologia Positiva estão

desenvolvendo o mapa que deveria ter sido desenvolvido por nós."

3: POR QUE SE PREOCUPAR EM SER FELIZ?

- 60 *Tudo isso termina:* Fredrickson, B. (1998). "What good are positive emotions?" ("As emoções positivas são boas?"). *Review of General Psychology*, 2, 30-319.
- 60 *Essa teoria é largamente aceita:* Katharine Peil e Jerry Clore são os dois teóricos que sustentam serem as emoções sensoriais. Já que o "sentimento", por definição, influi maciçamente sobre a consciência, isso parece um lugar-comum – frequentemente pouco considerado, mas enormemente importante, como veremos. Peil, K. (2001). "Emotional intelligence, sensory self-regulation, and the organic destiny of the species: The emotional feedback system" ("Inteligência emocional, auto-controle sensorial e o destino orgânico das espécies: O sistema de *feedback* emocional"). Inédito, Universidade de Michigan. Disponível em kapeil@aol.com; Clore, G. L. (1994). "Why emotions are felt" ("Por que se sentem emoções"). In P. Ekman e R. Davidson, (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 103-111). Nova York: Oxford University Press.
- 62 *No caso de gêmeos idênticos:* Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchar, T. J., Wilcox, K. J., Segal N. L. e Rich, S. (1988). "Personality similarity in twins reared apart and together" ("Semelhanças na personalidade de gêmeos criados juntos e separados"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1.031-1.039.
- 65 *Quando estamos em um estado de espírito positivo:* Fredrickson, B. (1998). "What good are positive emotions?" ("Qual a vantagem das emoções positivas?"). *Review of General Psychology*, 2, 300-319; Fredrickson, B. (2001). "The role of positive emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. ("O papel das emoções positivas

- na Psicologia Positiva: A teoria do fortalecimento da emoção positiva"). *American Psychologist*, 56, 218-226.
- 66 *O mesmo fortalecimento: "Posler" é a resposta.* Essas experimentações foram todas feitas por Alice Isen e por seus alunos da Cornell University. A doutora Isen desafiou a tendência a trabalhar apenas sobre a infelicidade, muito antes que a Psicologia Positiva se tornasse conhecida; eu a considero a fundadora da psicologia experimental das emoções positivas. Isen, A. M. (2000). "Positive affect and decision making" ("Emoções positivas e tomada de decisões"). In M. Lewis e J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2ª ed, pp. 417-435). Nova York: Guilford Press; Estrada, C., Isen, A. e Young, M. (1997). "Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians" ("A emoção positiva facilita a integração da informação e diminui a dependência do raciocínio entre médicos"). *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72, 117-135.
- 66 *A seguir, todos os três grupos:* Masters, J., Barden, R. e Ford, M. (1979). "Affective states, expressive behavior, and learning in children" ("Estados emocionais, comportamento expressivo e aprendizagem em crianças"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 380-390.
- 67 *sem ceder a conclusões prematuras:* Isen, A. M., Rosenzweig, A. S. e Young, M. J. (1991). "The influence of positive affect on clinical problem solving" ("A influência da emoção positiva na solução de problemas clínicos"). *Medical Decision Making*, 11, 221-227.
- 67 Decisão "feliz, mas bobinha": Peirce, C. S. (1995). "How to make our ideas clear" ("Como tornar mais claras as nossas ideias"). In J. Buchler (Ed.), *Philosophical writings of Peirce*. Nova York: Dover.
- 68 *Os deprimidos eram mais melancólicos:* Como em 1980 ainda não pensávamos em felicidade positiva, fizemos a equivalência entre

indivíduos não deprimidos e indivíduos felizes, o que pode ser uma falha na argumentação.

- 68 *Nos Estados Unidos, 80 por cento dos homens:* Headey, B. e Wearing, A. (1989). "Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model" ("Personalidade, acontecimentos e bem-estar subjetivo: Em direção a um modelo de equilíbrio dinâmico"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739. Além disso, estudantes universitários acreditam-se mais capazes do que seus colegas de conseguir um bom emprego e comprar uma casa, e menos vulneráveis a serem vítimas de crimes ou terem filhos deficientes (Weinstein, 1980). Weinstein, N. (1980). "Unrealistic optimism about future life events" ("Otimismo pouco realista acerca de futuros acontecimentos"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.

- 68 *As deprimidas são imparciais:* Alloy, L. B. e Abramson, L. Y. (1979). "Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser" ("Análise de ocorrências em estudantes deprimidos e não deprimidos: Mais tristes, porém mais inteligentes"). *Journal of Experimental Psychology, General*, 108, 441-485. Este foi o primeiro estudo a demonstrar o realismo depressivo. Veja no Capítulo 6 do meu livro *Learned Optimism* uma apreciação das evidências desta fascinante e forte ilusão de controle. O artigo que aponta o realismo como fator de risco para a depressão é Alloy, L. e Clements, C. (1992). "Illusion of control: Invulnerability to negative affect and depressive symptoms after laboratory and natural stressors" ("Ilusão de controle: Invulnerabilidade à afetividade negativa e sintomas de depressão após fatores de estresse naturais e produzidos em laboratório"). *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 234-245.

- 68 *Mas a realidade de todas essas:* Ackerman, R. e DeRubeis, R. (1991). "Is depressive realism real?" (O realismo depressivo é real?) *Clinical Psychology Review*, 11, 365-384.

- 69 *As pessoas felizes se lembraram*: Aspinwall, L. G. e Hoffman, R. R. (2001). "Understanding how optimism works: An examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior" ("Compreendendo como funciona o otimismo: Um exame da moderação adaptativa de crença e comportamento dos otimistas"). In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 217-238). Washington, DC: American Psychological Association.
- 70 *Uma modo de pensar provavelmente ocorre*: Davidson, R. (1999). "Biological bases of personality" ("Bases biológicas da personalidade"). In V. Derlega, B. Winstead et al. (Eds.), *Personality: contemporary theory and research*. Chicago: Nelson-Hall. Davidson e seus colegas observaram a atividade cerebral de indivíduos sob condições de alegria e de tristeza, e estabeleceram ligação entre o estado de espírito positivo e a atividade de várias porções do lobo frontal esquerdo. Em um de seus estudos mais interessantes, Davidson mediu a atividade cerebral de um indivíduo extremamente versado em meditação: Matthieu Ricard, estudioso francês da biologia molecular que foi monge budista durante vinte anos e é autor de *The Monk and the Philosopher*. Quando Ricard entra em um elevado estado de "paz", ocorrem mudanças drásticas no seu lobo frontal esquerdo.
- 71 *Se possível, cerque-se*: Assumi esta teoria e rompi com a tradição quando escolhi o local de reunião dos cientistas que trabalhavam com a Psicologia Positiva. Na minha opinião, o pensamento criativo e a descoberta científica são uma prioridade maior para este novo campo, em seus estágios iniciais, do que as normalmente azedas críticas acadêmicas. Então, nós, os estudiosos da Psicologia Positiva, não nos encontramos em salas impessoais de universidades ou hotéis, não usamos gravata, não temos uma agenda nem horários rígidos. Todo mês de janeiro, nos reunimos por uma semana em Akumal, uma cidade turística

de preços modestos, em Yucatán. Somos trinta pessoas sentadas em torno de uma *palapa* durante algumas horas, de manhã e à tarde, quando discutimos tópicos específicos – entre outros, como avaliar as forças pessoais ou qual a influência do humor positivo sobre o sistema imunológico. À tarde, grupos (*pods*) de três especialistas de cada área – o medo e a admiração ou como aumentar o nível de felicidade, por exemplo – reúnem-se e redigem textos, ou apenas conversam. Levamos nossas famílias para Akumal e aproveitamos para caminhar, nadar e comer *fajitas* juntos. Levando-se em conta que esses cientistas são, na maior parte, acadêmicos experientes, é entusiasmador que o tom das avaliações dos nossos encontros seja do tipo “uma das melhores experiências intelectuais da minha vida”. Veja o depoimento que recebi de Mel Konner, hoje de manhã:

Devo dizer que a experiência de Akumal foi o mais perto que estive, durante uma conferência, de “ampliar e construir”. Tenho de voltar a 1973, a uma conferência multicultural sobre a infância, em um castelo de estilo romano nos arredores de Viena, ou talvez a 1987, em meu Center for Advanced Study Year, para encontrar um ambiente que se aproximasse de Akumal, em seu poder de me chamar a atenção e fazer ver as coisas com novos olhos. O ambiente é importante. Akumal me induziu a um estado de meditação contínua que acredito tenha sido coletivo.

Outro participante, Marvin Levine, me escreveu para dizer: “Considero esta conferência a melhor a que já compareci, em toda a minha longa vida profissional.” E um dos mais jovens e menos experientes colaboradores deu este depoimento:

Nunca estive em uma conferência que resultasse em um trabalho tão bom e em tantas boas ideias. Achei a estrutura de pequenos grupos e o ambiente incrível-

mente produtivos e renovadores. Até agora, ainda me belisco, para ver se não passei a semana sonhando. Não poderia ter sido melhor, e estou imensamente grato pela oportunidade de participar.

- 71 *Jovens macacos-patas*: O fortalecimento de recursos físicos é discutido em Fredrickson, B. (1998). "What good are positive emotions?" ("Qual o benefício das emoções positivas?"). *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- 72 *As emoções positivas também protegem*: Ostir, G., Markides, K., Black, S. e Goodwin, J. (2000). "Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival" ("Bem-estar emocional é fator de previsão de sobrevivência e independência funcional subsequentes"). *Journal of the American Geriatrics Society*, 48, 473-478.
- 72 *Você ainda se lembra*: Danner, D. e Snowdon, D. (2001). "Positive emotion in early life and longevity: Findings from the nun study" ("Emoção positiva no início da vida e longevidade: Conclusões do estudo das freiras"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813; Maruta, T., Colligan, R., Malinchoc, M. e Offord, K. (2000). "Optimists vs pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period" ("Otimistas versus pessimistas: Índice de sobrevida em pacientes submetidos a tratamento médico por um período de 30 anos"). *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 140-143.
- 72 *Além de tudo isso, as pessoas felizes*: Stone, A., Neale, J., Cox, D., Napoli, A. et al. (1994). "Daily events are associated with secretory immune responses to an oral antigen in men" ("Eventos diários estão associados a respostas secretoras imunes a um antígeno oral em homens"). *Health Psychology*, 13 (5), 440-446; Sergestrom, S., Taylor, S., Kemeny, M. e Fahey, J. (1998). "Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress" ("O otimismo está associado ao humor, à disposição e à mudança imunológica em resposta

ao estresse"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1.646-1.655; Kamen-Siegel, L., Rodin, J., Seligman, M. E. P. e Dwyer, C. (1991). "Explanatory style and cell-mediated immunity" ("Estilo explanatório e imunidade mediada pela célula"). *Health Psychology*, 10, 229-235.

- 73 *Os mais felizes tiveram avaliações:* Staw, B., Sutton, R. e Pelled, L. (1994). "Employee positive emotions and favorable outcomes at the workplace" ("Emoções positivas dos empregados e resultados favoráveis no ambiente de trabalho"). *Organization Science*, 5, 51-71.

- 73 *Em outro estudo em larga escala:* Marks, G. e Fleming, N. (1999). "Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980-1995" ("Influências e consequências do bem-estar entre jovens australianos: 1980-1995"). *Social Indicators Research*, 46, 301-323.

- 73 *foram feitas tentativas de definir:* Hom, H. e Arbuckle, B. (1988). "Mood induction effects upon goal setting and performance in young children" ("Efeitos da indução do humor sobre o estabelecimento de metas e o desempenho em crianças pequenas"). *Motivation and Emotion*, 12, 113-122.

- 74 *Ele continuou lá sentado:* Weisenberg, M., Raz, T. e Hener, T. (1998). "The influence of film-induced mood on pain perception" ("A influência da indução do humor por meio de filmes sobre a percepção do sofrimento"). *Pain*, 76, 365-375.

- 74 *"Puppy" e "waves":* Fredrickson, B. e Levenson, R. (1998). "Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions" ("Emoções positivas aceleram a recuperação de sequelas cardiovasculares de emoções negativas"). *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.

- 74 *Aumentando os recursos sociais:* Matas, I., Arend, R. e Sroufe, A. (1978). "Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence" ("Continuidade da adaptação no segundo ano: A relação

- entre a qualidade da vinculação e a competência subsequente"). *Child Development*, 49, 547-556.
- 76 *Eles tinham um pouco mais*: Diener, E. e Seligman, M. E. P. (2002). "Very happy people" ("Pessoas muito felizes"). *Psychological Science*, 13, 81-84.
- 76 *Muitos outros estudos demonstram*: Para maiores informações, veja Diener, E., Suh E., Lucas, R. e Smith, H. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress" ("Bem-estar subjetivo: Três décadas de progresso"). *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- 77 *A filosofia do "primeiro eu"*: Diener, E., Lyubomirsky, S. e King, L., no prelo.
- 78 *O sentimento positivo é um letreiro em neon*: Katherine Peil e Jerry Clore (veja nota anterior para esse capítulo) afirmaram que a emoção positiva é um sistema sensorial.

4: VOCÊ PODE TORNAR-SE PERMANENTEMENTE MAIS FELIZ?

- 79 *A fórmula da felicidade*: Essa seção, assim como este capítulo, apoia-se em grande parte nas conclusões do grupo de trabalho de Psicologia Positiva chamado "grupo da busca da felicidade". Seus componentes são David Schkade, professor de Administração da Universidade do Texas; Sonia Lyubomirsky, professora de Psicologia da Universidade da Califórnia, em Riverside; e Ken Sheldon, professor de Psicologia da Universidade de Missouri. Agradeço a eles pela generosidade de compartilharem comigo suas ideias.
- 80 *A escala seguinte*: Lyubomirsky, S. e Lepper, H. S. (1999). "A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation" ("Uma medida da felicidade subjetiva: Confiabilidade preliminar e validação da construção"). *Social Indicators Research*, 46, 137-155. Com a gentil permissão de Kluwer Academic Publishers.

- 82 *Alguns traços fortemente herdados*: Seligman, M. E. P. (1994). *What you can change and what you can't* (O que você pode e o que não pode mudar). Nova York: Knopf.
- 83 *Histórias como a de Ruth*: Limites e pontos estabelecidos deste tipo têm bons precedentes, e o mais nítido deles vem da literatura que trata das dietas. O ganho de peso mostra a mesma propriedade homeostática da perda de peso: as pessoas que comem à vontade, e ganham muitos quilos em um curto período, tendem a retornar "espontaneamente", aos poucos, ao peso anterior. O peso, porém, não tem uma fixação rígida; tende a aumentar gradualmente com a idade e com a repetição de dietas, acompanhadas de subsequente ganho de peso. O estabelecimento de uma faixa de variação é uma noção mais otimista do que um ponto fixo, seja qual for o caso, já que você pode viver nos pontos mais altos da faixa de variação de felicidade, e não nos mais baixos.
- 83 *Um estudo sistemático*: Brickman, P., Coates, D. e Janoff-Bulman, R. (1978). "Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?" ("Ganhadores da loteria e vítimas de acidentes: A felicidade é relativa?"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927. Em um estudo de ganhadores britânicos de loterias esportivas, Smith e Razzell (1975) concluíram que 39 por cento dos ganhadores se disseram "muito felizes" duas vezes mais que o grupo de controle, mas relataram também mais perdas de amigos e sentimentos menos intensos de realização. Smith, S. e Razzell, P. (1975). *The pools winners*. Londres: Caliban Books.
- 84 *Passados poucos anos*: Silver, R. (1982). "Coping with an undesirable life event: A study of early reactions to physical disability" ("Lidando com eventos indesejáveis: Um estudo das primeiras reações à incapacidade física"). Tese de doutorado inédita, Northwestern University: Evanston, IL.
- 84 *Das pessoas com tetraplegia extrema*: Hellmich, N. (9 de junho de 1995). "Optimism often survives spinal cord injuries"

("Otimistas frequentemente sobrevivem a lesões na medula").
USA Today, p. D4.

- 84 *Fissas descobertas estão de acordo*: Lykken, D. e Tellegen, A. (1996). "Happiness is a stochastic phenomenon" ("Felicidade é um fenômeno conjectural"). *Psychological Science*, 7, 186-189.
- 85 *coisas boas e realizações importantes*: Esta vasta literatura é comentada por Diener, E. (2000). "Subjective well-being" ("Bem-estar subjetivo"). *American Psychologist*, 55, 34-43.
- 86 *A morte de um filho*: Lehman, D., Wortman, C. e Williams, A. (1987). "Long-term effects of losing a spouse or child in a motor vehicle crash" ("Efeitos a longo prazo da perda da esposa ou de um filho em um acidente de carro"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 218-231.
- 86 *Os familiares que cuidam de parentes com o mal de Alzheimer*: Vitaliano, P. P., Russo, J., Young, H. M., Becker, J. e Maiuro, R. D. (1991). "The screen for caregiver burden" ("A proteção para o fardo dos cuidadores"). *Gerontologist*, 31, 76-83.
- 86 *e os habitantes de nações muito pobres*: Diener, E., Diener, M. e Diener, C. (1995). "Factors predicting the subjective well-being of nations" ("Fatores de previsão do bem-estar subjetivo das nações"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- 86 *Circunstâncias*: Diener, E., Suh, E., Lucas, R. e Smith, H. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress" ("Bem-estar subjetivo: Três décadas de progresso"). *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. Este é um trabalho definitivo sobre como as circunstâncias externas influenciam a felicidade, e essa parte do capítulo segue sua lógica.
- 87 *Apenas 38 e 24 por cento*: Diener, E. e Diener, C. (1995). "Most people are happy" ("A maioria das pessoas é feliz"). *Psychological Science*, 7, 181-185.
- 88 *ao iniciar uma séria pesquisa*: Wilson, W. (1967). "Correlates of avowed happiness" ("Correlações da felicidade declarada"). *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

- 89 *As duas afirmativas, aparentemente contraditórias*: "World values study group" (1994). *World values survey, 1981-1994 and 1990-1993*. (Arquivo de computador, versão ICPSR.) Ann Arbor, MI: Institute for Social Research.
- 91 *França e Japão*: Diener, E. e Suh, E. (1997). "Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators" ("Avaliando a qualidade de vida: Indicadores subjetivos econômicos e sociais"). *Social Indicators*, 40, 189-216; Myers, D. (2000). "The funds, friends, and faith of happy people" ("Situação financeira, amizades e crenças de pessoas felizes"). *American Psychologist*, 55, 56-67.
- 91 *Em nações mais ricas*: Seligman, M. e Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An introduction" ("Psicologia Positiva: Uma introdução"). (Número especial.) *American Psychologist*, 55, 5-14 (2000). Quando o Dr. Csikszentmihalyi e eu estávamos os dados demonstrando que a felicidade dos pobres dos Estados Unidos não aumenta muito com a melhoria da situação financeira, recebemos uma carta contendo críticas, que era muito intrigante. O autor da carta sustentava que tais dados enfraquecem a luta por justiça social no país (e ele deixava implícito que a humanidade estaria melhor se os dados fossem suprimidos). Esta é uma objeção perspicaz. Minha visão é que aumentar os níveis de felicidade é o principal objetivo da Psicologia Positiva, mas não necessariamente o principal objetivo da justiça. Pode ser moralmente correto e politicamente desejável tentar preencher a lacuna financeira entre ricos e pobres, não no sentido de fazer os pobres mais felizes, mas no sentido de ser esta uma obrigação justa e humana.
- 92 *Mesmo os fabulosamente ricos*: *Ibid.* e Diener, E., Horwitz, J. e Emmons, R. (1995). "Happiness of the very wealthy" ("A felicidade dos muito ricos"). *Social Indicators*, 16, 263-274.
- 92 *Robert Biswas-Diener*: Biswas-Diener, R. e Diener, E. (2002). "Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums

- of Calcutta" ("Tirando o melhor de uma situação ruim: Satisfação nas regiões pobres de Calcutá"). *Social Indicators Research*; Biswas-Diener, R. (2002). "Quality of life among the homeless" ("Qualidade de vida entre moradores de rua"). (No prelo.)
- 94 *é a importância que você dá a ele*: Richins, M. L. e Dawson, S. (1992). "A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation" ("Orientação dos valores do consumidor para o materialismo e sua medida: Desenvolvimento em escala e validação"). *Journal of Consumer Research*, 19, 303-316; Sirgy, M. J. (1998). "Materialism and quality of life" ("Materialismo e qualidade de vida"). *Social Indicators Research*, 43, 227-260.
- 95 *Mas também existe algo*: Mastekaasa, A. (1994). "Marital status, distress, and well-being" ("Situação matrimonial, angústia e bem-estar"). *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 183-206.
- 95 *O que fazer*: *Ibid* e Mastekaasa, A. (1995). "Age variations in the suicide rates and self-reported subjective well-being of married and never married persons" ("Variações de idade nos índices de suicídio e bem-estar subjetivo, conforme relato de indivíduos casados ou que nunca se casaram"). *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 5, 21-39.
- 95 *Indivíduos deprimidos*: Com base em um estudo longitudinal de 14 mil indivíduos alemães adultos, Diener, Lucas, R., Clark, A., Yannis, C. (2002) produziram o trabalho "Reexamining adaptation and marital happiness: Reactions to changes in marital status" ("Reexaminando a adaptação e a felicidade matrimonial: Reações às mudanças na condição matrimonial"), em que concluem pela maior probabilidade que têm as pessoas mais felizes de se casarem.
- 97 *Existe apenas uma moderada*: Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine; Watson, D. e Clark, L. A. (1992). "Affects separable and inseparable: On the hierar-

chical arrangement of the negative affects" ("Afetos divisíveis e indivisíveis: Da organização hierárquica dos afetos negativos"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 489-505; Larsen, J., McGraw, A. P. e Cacioppo, J. (2001). "Can people feel happy and sad at the same time?" ("As pessoas podem sentir-se felizes e infelizes ao mesmo tempo?"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 684-696.

- 97 *A seguir, vieram os estudos:* Wood, W., Rhodes, N. e Whelan, M. (1989). "Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status" ("Diferenças sexuais no bem-estar positivo: Uma consideração sobre o estilo emocional e a situação matrimonial"). *Psychological Bulletin*, 106, 249-264; Nolen-Hoeksema, S. e Rusting, C. L. (2000). "Gender differences in well-being" ("Diferenças de sexo no bem-estar"). In D. Kahneman, E. Diener e N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*.
- 97 *O prazer de andar na montanha-russa:* Solomon, R. e Corbit, J. (1974). "An opponent process theory of motivation" ("Um processo contrário à teoria da motivação"). *Psychological Review*, 81, 119-145.
- 98 *a juventude era considerada:* Diener, E. e Suh, F. (1998). "Age and subjective well-being: An international analysis" ("Idade e bem-estar subjetivo: Uma análise internacional"). *Annual Review of gerontology*, 17, 304-324.
- 98 *Tanto "sentir-se no topo do mundo":* Mroczek, D. K. e Kolarz, C. M. (1998). "The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness" ("O efeito da idade sobre o afeto positivo e negativo: Uma perspectiva progressiva da felicidade"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1.333-1.349.
- 98 *O que fica demonstrado, porém:* Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M. e Link, K. F. (1993). "Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of

- health." ("Integrando teorias ascendentes e descendentes do bem-estar subjetivo: O caso da saúde"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653.
- 99 *Por incrível que pareça, mesmo pacientes gravemente enfermos:* Breetvelt, L. S. e Van Dam, F. S. A. M. (1991). "Underreporting by cancer patients: The case of response-shift" ("Supressão de informações por pacientes com câncer: O caso da mudança de resposta"). *Social Science and Medicine*, 32, 981-987.
- 99 *Indivíduos admitidos em um hospital:* Verbrugge, L. M., Reoma, J. M. e Gruher-Baldini, A. I.. (1994). "Short-term dynamics of disability and well-being" ("Dinâmica a curto prazo da incapacidade e do bem-estar"). *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 97-117.
- 99 *Muito embora o nível de instrução:* Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. e Haring, M. J. (1984). "Education and subjective well-being: A meta-analysis" ("Educação e bem-estar subjetivo: Uma meta-análise"). *Education, Evaluation, and Policy Analysis*, 6, 165-173; Diener, E., Suh, E., Lucas R. e Smith, H. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress" ("Bem-estar subjetivo: Três décadas de progresso"). *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- 99 *A inteligência também não:* Sigelman, L. (1981). "Is ignorance bliss? A reconsideration of the folk wisdom" ("A ignorância é uma felicidade? Uma reconsideração da sabedoria popular"). *Human Relations*, 34, 965-974.
- 99 *As pessoas que sofrem:* Schkade, D. e Kahneman, D. (1998). "Does living in California make people happy?" ("Viver na Califórnia faz as pessoas felizes?"). Trabalho inédito, Princeton University.
- 100 *viveu meio século:* Myers, D. (2000). "The funds, friends, and faith of happy people" ("Situação financeira, amizades e crenças de pessoas felizes"). *American Psychologist*, 55, 56-67. O autor oferece uma visão da vasta e coincidente literatura sobre as correlações positivas da fé religiosa.

- 102 *Mas tudo estará bem*: Juliana de Norwich. *Revelations of Divine Love*, [Cap. 27, a décima terceira revelação, e cap. 68]. In Doyle, Brendan (1983). *Meditations of Julian of Norwich*. Santa Fé, NM.
- 103 *Você com certeza percebeu*: Argyle, M. (2000). "Causes and correlates of happiness" ("Causas e correlações da felicidade"). In D. Kahneman, E. Diener e N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Nova York: Russell Sage Foundation.

5: SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO AO PASSADO

- 105 *Emoções positivas podem estar ligadas*: Otimismo, confiança e esperança são emoções momentâneas que frequentemente resultam do exercício de traços mais duradouros, forças que veremos no Capítulo 9: esperança e um estilo otimista de encontrar explicações.
- 106 *Escala de satisfação com a vida*: Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. e Griffin, S. (1985). "The satisfaction with life scale" ("A escala de satisfação com a vida"). *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 107 *A média dos estudantes universitários norte-americanos*: Pavot, W. e Diener, E. (1993). "Review of the satisfaction with life scale" ("Revisão da escala de satisfação com a vida"). *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- 108 *São muitas as evidências*: Teasdale, J. (1997). "The relationship between cognition and emotions: The mind-in-place in mood disorders" ("A relação entre cognição e emoções: A mente equilibrada em distúrbios do humor"). In D. M. Clark e C. Fairburn (Eds.), *Science and practice of cognitive behavior therapy* (pp. 67-93). Nova York: Oxford University Press.
- 108 *Injeções que aumentam a adrenalina*: Schachter, S. e Singer, J. (1962). "Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state" ("Determinantes cognitivos, sociais e

- fisiológicos do estado emocional"). *Psychological Review*, 69, 379-399.
- 108 *Comitos e náuseas*: Seligman, M. E. P. (1970). "On the generality of the laws of learning" ("Considerações gerais sobre as leis da aprendizagem"). *Psychological Review*, 77, 406-418.
- 108 *Trinta anos atrás*: Para comentários, veja Seligman, M. E. P. (1993). *What you can change and what you can't* (*O que você pode e o que não pode mudar*). Nova York: Knopf.
- 109 *Portadores da síndrome do pânico*: Clark, D. e Claybourn, M. (1997). "Process characteristics of worry and obsessive intrusive thoughts" ("Características do processo de inquietação e de incômodas ideias obsessivas"). *Behavior research and Therapy*, 35 (12), 1.139-1.141.
- 110 *Em cada um desses casos*: Beck, A. T. (1999). *Prisoners of hate*. Nova York: Harper Collins. Este é um argumento especialmente bom para a base cognitiva da raiva e da violência, antes presa a interpretações do passado.
- 111 *Você acredita que o passado*: Todas essas doutrinas radicais são extensões das opiniões de Laplace em três áreas científicas. Pierre-Simon Laplace, um matemático francês do Iluminismo, fez as mais claras e ousadas de todas as afirmativas deterministas. Ele sustentava que, se conhecêssemos ~~por um único~~ instante a posição e o *momentum* de todas as partículas do universo, seríamos capazes de prever todo o futuro e mapear todo o passado deste mesmo universo. Quando as afirmativas deterministas de Darwin para a biologia, de Marx para a política e a sociologia e de Freud para a psicologia são acrescentadas à superestrutura de Laplace, forma-se um edifício imponente – uma versão leiga da doutrina calvinista da predestinação, que formalmente considera absurda a crença de que os seres humanos tenham possibilidade de escolha. Então, seria surpresa que, no século XX, tantos indivíduos bem-informados começassem a se acreditar prisioneiros do passado, fadados a

marchar rumo a um futuro predestinado pelos acidentes de sua história pessoal?

Na verdade, seria. Primeiro, porque o argumento é muito mais frágil do que parece, e segundo, porque Laplace (ainda que com aliados brilhantes como Darwin, Marx e Freud) enfrentou veneráveis forças intelectuais organizadas do lado oposto. A mente norte-americana do século XIX não dava muita importância ao determinismo histórico. Nem eu. Muito pelo contrário.

A bem-informada mente norte-americana do século XIX acreditava piamente, e por motivos que não são de todo vãos, na relação íntima entre duas doutrinas psicológicas: livre-arbítrio e caráter. Todas as duas chegaram ao século XX, e vamos discutir o destino da doutrina do caráter no Capítulo 8. A primeira doutrina, a do livre-arbítrio, junto com seus fundamentos, foi ordenada contra Laplace e seus aliados. A história moderna do livre-arbítrio começa com Jacob Arminius (1560-1609), um liberal holandês protestante. Em oposição a Lutero e Calvino, Arminius afirmava que os seres humanos possuem livre-arbítrio, e podem participar de sua destinação para a graça. É o que chamam de "Heresia Arminiana", já que a graça viria livremente apenas de Deus. A heresia espalhou-se através da pregação evangélica e carismática de John Wesley (1703-1791), inglês fundador do metodismo. Wesley pregava que os seres humanos possuem livre-arbítrio e, como resultado, todos podemos participar ativamente da busca da nossa própria salvação por meio de boas obras. Os notáveis sermões de Wesley, ouvidos em todas as cidades, vilas e vilarejos da Inglaterra, País de Gales, Irlanda do Norte e colônias na América, fizeram do metodismo uma religião popular no início do século XIX. O livre-arbítrio hoje faz parte da consciência popular norte-americana, e quase todas as formas de cristianismo americano – inclusive o luteranismo e o calvinismo

– vieram a adorá-lo. Indivíduos comuns não mais se veem como recipientes passivos à espera de se encherem de graça. A vida humana comum pode ser melhorada, pessoas comuns podem ser melhores. A primeira metade do século XIX tornou-se a grande era da reforma social, o Segundo Grande Despertar. A religião evangélica da fronteira americana era intensamente individualista, e as reuniões de oração tinham seu clímax no drama da *escolha* de Cristo. E surgiam as utopias que prometiam alcançar a perfeição humana.

Não poderia haver solo melhor para o florescer desta doutrina do que os Estados Unidos do século XIX. O forte individualismo, a certeza de que todos os homens são criados iguais, a fronteira sem fim ao longo da qual as ondas de imigrantes poderiam encontrar liberdade e riqueza, a instituição da educação universal, a sugestão de que criminosos podem ser reabilitados, a libertação dos escravos, a luta pelo voto feminino e a idealização da empresa são manifestações que demonstram o quanto a mentalidade norte-americana do século XIX encarava com seriedade o livre-arbítrio, antes que Darwin, Marx e Freud jogassem nela um balde de água fria, e a pouca importância que davam à ideia de que somos prisioneiros do passado.

Esta situação levou a um desconfortável distanciamento durante todo o século XX. Por um lado, as tradições políticas e religiosas da América do Norte aceitaram o livre-arbítrio, e as experiências do dia a dia pareciam confirmar isso de centenas de pequenas maneiras. Por outro lado, os estudantes que chegavam à universidade descobriam que o edifício da ciência parecia exigir que eles abrissem mão da ideia. Na virada do milênio, a liberdade e a escolha tornaram-se mais importantes do que nunca para os norte-americanos com alto nível de instrução. O livre-arbítrio faz parte do nosso discurso político (“O arbítrio do povo”, “Vou restituir o caráter à Casa Branca”) e do discurso comum (“Você se importaria de apagar o cigarro?”, “Prefere ir

ao cinema ou ver televisão?"). Ao mesmo tempo, no entanto, o argumento científico estrito o exclui. Essa exclusão chegou às decisões legais ("circunstâncias atenuantes", "isento de culpa em razão de insanidade") e, o mais importante, ao modo como as pessoas mais instruídas pensam no próprio passado.

- 112 *Acredito que a importância dada aos acontecimentos da infância:* Resenhas úteis estão listadas por assunto. *Divórcio:* Forehand, R. (1992). "Parental divorce and adolescent maladjustment: Scientific inquiry vs. public information" ("Divórcio dos pais e desajustamento na adolescência: Questionário científico versus informação pública"). *Behavior Research and Therapy*, 30, 319-328. Esta resenha vem corrigir o alarmismo da literatura popular sobre divórcio. Ao que parece, o que prejudica é o conflito, não o divórcio em si. *Morte dos pais:* Brown, G. e Harris, T. (1978). *Social origins of depression*. Londres: Tavistock. *Ordem do nascimento:* Galbraith, R. (1982). "Sibling spacing and intellectual development: A closer look at the confluence models" ("Afastamento de irmãos e desenvolvimento intelectual: Um olhar mais atento sobre modelos de confluência"). *Developmental Psychology*, 18, 151-173. *Adversidades (em geral):* Clarke, A. e Clarke, A. D. (1976). *Early experience: Myth and evidence*. Nova York: Free Press; Rutter, M. (1980). "The long-term effects of early experience" ("Os efeitos a longo prazo da experiência precoce"). *Developmental Medicine and Child Neurology*, 22, 800-815.

- 113 *Grandes traumas:* Quando os estudiosos observam realmente, em vez de ficar declarando que somos produto da infância, fica patente a falta de uma ligação consistente entre infância e idade adulta. Essa é uma das descobertas mais importantes, desde que se começou a estudar a psicologia do desenvolvimento. A mudança é, pelo menos, uma explicação tão boa quanto a continuidade, para o que nos acontece conforme vamos amadurecendo. Para boas informações sobre a vasta literatura que

aborda o assunto, veja Rutter, M. (1987). "Continuities and discontinuities from infancy" ("Continuidades e descontinuidades da infância"). In J. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development* (2ª ed., pp. 1.256-1.298). Nova York: Wiley; Plomin, R., Chipuer, H. e Loehlin, J. (1990). "Behavior genetics and personality" ("Genética do comportamento e personalidade"). In L. Pervin (Ed.), *Handbook of personality theory and research* (pp. 225-243). Nova York: Guilford.

- 114 *Atualmente, há estudos:* Os estudos sobre gêmeos e adotados são citados nas notas para o Capítulo 3. Veja especialmente Plomin, R. e Bergeman, C. (1991). "The nature of nurture: Genetic influence on environmental measure" ("A natureza da criação: Influência genética sobre medidas ambientais"). *Behavioral and Brain Sciences*, 14, 373-427. Para conhecer um outro estudo importante, veja Bouchard, T. e McGue, M. (1990). "Genetic and rearing environmental influences on adult personality: An analysis of adopted twins reared apart" ("Influências genéticas e ambientais sobre a personalidade adulta: Uma análise de gêmeos adotados e criados separados"). *Journal of Personality*, 68, 263-282.

A investigação de eventos da infância que venham a se refletir na vida adulta é um campo que continua a florescer. Ocasionalmente, surgem efeitos confiáveis, mas o que me surpreende, dada a literatura sobre hereditariedade, é a ausência de qualquer teoria genética neste campo. Assim, por exemplo, existem dois estudos recentes, benfeitos aliás, que encontram (1) correlações entre o tratamento dispensado aos filhos pelas mães e a posterior criminalidade desses filhos, (2) correlações entre traumas na infância e posteriores tentativas de suicídio. Em ambos os casos, os eventos da infância são interpretados como causais, deixando de explorar a possibilidade de que o comportamento adulto e o que aconteceu na infância fossem resultado de uma terceira variável genética. Stattin, H. e

Klackenberg-Larsson, I. (1990). "The relationship between maternal attributes in the early life of the child and the child's future criminal behavior" ("A relação entre atributos maternos no início da vida da criança e seu futuro comportamento criminoso"). *Development and Psychopathology*, 2, 99-111; Van der Kolk, B., Perry, C. e Herman, J. (1991). "Childhood origins of self-destructive behavior" ("Origens na infância do comportamento autodestrutivo"). *American Journal of Psychiatry*, 148, 1.665-1.671.

114 *Ao mesmo tempo, os adotados*: Uma discussão mais extensa e acadêmica sobre os efeitos da infância pode ser encontrada no Capítulo 14 do livro de Scigman, M. E. P. (1994). *What you can change and what you can't*. Nova York: Knopf.

114 *Isso quer dizer que não tem valor a nota promissória*: O determinismo estrito falhou completamente para os freudianos; para os darwinianos, é geral demais para prever o que está para acontecer; e quanto a Marx, o único refúgio restante para a inevitabilidade histórica, depois da queda do Leste Europeu, são os departamentos de língua inglesa, com umas poucas universidades de elite dos Estados Unidos.

Os argumentos filosóficos para o determinismo estrito e para as ideias de Laplace são, no entanto, menos facilmente colocados do que as afirmativas empíricas de Freud e Marx. Este não é o espaço para passar em revista os longos e específicos avanços e retrocessos do determinismo *hard*, do determinismo *soft* e do livre-arbítrio. Basta dizer que o argumento pelo determinismo *hard* está longe de ser óbvio (alguns o considerariam incerto ou impreciso). Nem o fato de conhecer os detalhes desta controvérsia inconstante e misteriosa seria, para os leitores movidos pela crença no determinismo *hard*, fator de liberação das correntes do passado. Em vez disso, quero mencionar uma nova abordagem do livre-arbítrio que considero um sopro de ar puro nesta disputa inútil e talmúdica.

A abordagem tem a vantagem de dar algum crédito às ideias de Laplace, deixando-nos, ao mesmo tempo, inteiramente livres das algemas do passado, ainda que Laplace esteja certo.

Livre-arbítrio não é apenas uma sensação mental de liberdade de escolha. Não é apenas um termo indispensável ao discurso político e legal. Não é apenas uma expressão coloquial nas conversas informais. *Livre-arbítrio é um fato da natureza, fundamentado cientificamente – uma realidade psicológica e uma realidade biológica.* O livre-arbítrio, na minha opinião, fez parte da evolução porque gera uma grande vantagem na competição pela sobrevivência e pelo sucesso reprodutivo em todas as espécies inteligentes. Os seres humanos, pela própria natureza, competem com outros da mesma espécie por um(a) companheiro(a). E, durante a evolução, a espécie luta pela própria vida contra predadores inteligentes.

O mundo animal é repleto de blefe, de gestos fúteis e da tentativa de tornar imprevisível o próprio comportamento. A direção em que um esquilo vai partir em disparada, ao perceber um falcão mergulhando em sua direção, revela-se estatisticamente imprevisível; se fosse previsível, não restaria um só esquilo para contar a história. A falta de método e o blefe, no entanto, não são os únicos mecanismos pelos quais a evolução assegura que os competidores consigam prever a ação dos oponentes. Se meu comportamento fosse totalmente previsível por outro ser humano que estivesse competindo pela mesma companheira, esse competidor estaria sempre um passo à frente, e me derrotaria facilmente. Se meu comportamento fosse totalmente previsível por um predador inteligente ou por outro ser humano interessado em tomar o que me pertence, eu estaria caminhando diretamente para as garras da morte. Por essa razão, é essencial que muito do nosso comportamento seja imprevisível aos predadores, aos membros da nossa própria espécie e até a nós mesmos; se soubéssemos com precisão o

que vamos fazer, a evolução seletiva maneiras de tornar nosso comportamento previsível para os competidores. (Robert Nozick apresentou esta argumentação na reunião de 1998 da American Psychological Association em San Francisco.)

Se você, como eu, joga pôquer, sabe muito bem como é difícil manter uma expressão impassível. Somos uma espécie apropriadamente selecionada para ser imprevisível – uma espécie selecionada para jogar pôquer. Além do blefe e do gesto falso, o ser humano tem também um processo de decisão interna que é invisível externamente e imprevisível com base na história individual. Esse processo nos deixa literalmente um passo à frente dos competidores.

Na minha opinião, este é o processo que nos dá a sensação de escolha. Repare que, embora o meu processo de decisão não deva ficar transparente para os outros nem para mim mesmo, não precisa estar fora do nexo causal nem ser indeterminado – só não deve ser percebido por outros membros da minha espécie, por outros predadores inteligentes (nem por mim mesmo). O livre-arbítrio não contradiz as ideias de Laplace. Não nega que um ser onisciente (o que meus competidores não são) ou que uma ciência completa e definitiva do futuro distante seja capaz de prever infalivelmente o comportamento humano. Nega apenas que qualquer coisa que a evolução tenha produzido até hoje possa prever tal comportamento. Isso serve também de explicação para o fato de a ciência social, por mais sofisticada, nunca prever mais de 50 por cento da variação acerca do que quer que seja. Os 50 por cento não previstos são geralmente considerados erros de avaliação, mas podem ser uma barreira real e intensa à previsão da ação humana. A natureza estatística da previsão da ação humana com base na genética, nos neurônios e no comportamento pode refletir o espaço no qual a escolha, a decisão e o livre-arbítrio acontecem. É uma versão de regressão múltipla do princípio de

Heisenberg para a ciência biológica e social, mas com certeza nada invoca de semelhante ao mecanismo envolvido naquela teoria.

- 116 *Técnicas de terapia cognitiva*: Seligman, M. (1994). *What you can change and what you can't*. Nova York: Knopf. Veja no Capítulo 7 um apanhado das drogas e psicoterapias para combater a depressão.
- 116 *A franca expressão*: *Ibid.* Veja no Capítulo 9 informações sobre doenças cardíacas. Veja Williams, R., Barefoot, J. e Shekelle, R. (1985). "The health consequences of hostility" ("As consequências da hostilidade para a saúde"). In M. Chesney e R. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*. Nova York: McGraw Hill.
- 117 *Em contraste, a receptividade*: Hokanson, J. e Burgess, M. (1962). "The effects of status, type of frustration and aggression on vascular processes" ("Efeitos da condição, do tipo de frustração e da agressão sobre os processos vasculares"). *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65, 232-237; Hokanson, J. e Edelman, R. (1966). "Effects of three social responses on vascular processes" ("Efeitos de três respostas sociais sobre processos vasculares"). *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 442-447.
- 118 *Pesquisa de gratidão*: McCullough, M., Emmons, R. e Tsang, J. (2002). "The grateful disposition: A conceptual and empirical topography" ("A disposição de agradecer: Uma topografia conceitual e empírica"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- 124 *Pouco tempo depois, porém*: Emmons, R. e McCullough, M. (2002). "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life" ("Contando dádivas ou dificuldades: Uma investigação experimental da gratidão e do bem-estar subjetivo na vida diária"). (Inédito.)

- 126 *Nelson Mandela: Agradeço a Dan Chirot, o colega que trouxe vida nova à ciência social do conflito etnopolítico, por discutir comigo estes exemplos.*
- 127 *Não existem, porém, meios conhecidos: Wegner, D. e Zanakos, S. (1994). "Chronic thought suppression" ("Supressão de ideias crônicas"). *Journal of Personality*, 62, 615-640.*
- 127 *Estas são algumas das razões comumente apresentadas: Recomendo a leitura da lúcida discussão de Everett Worthington sobre a controvérsia entre perdoar e não perdoar, em Worthington, E. (2001). *Five steps to forgiveness*. Nova York: Crown. Boa parte desta seção baseia-se nesse livro.*
- 128 *"você não atinge o culpado:..." Ibid.*
- 128 *saúde física: Seligman, M. (1994). *What you can change and what you can't*. Nova York: Knopf. Veja o capítulo 9, "The Angry Person".*
- 128 *você vai encontrar uma escala desenvolvida: McCullough, M., Rachal, K., Sandage, S., Worthington, E., Brown, S. e Light, T. (1998). "Interpersonal forgiving in close relationships: II Theoretical elaboration and measurement" ("Perdão interpessoal em relacionamentos íntimos: II Elaboração teórica e avaliação"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1.586-1.603.*
- 130 *"Mãe foi assassinada...": Corre o dia 13 de setembro de 2001, 24 horas depois dos ataques terroristas a Nova York e Washington, e mais uma vez pego a caneta. Embora meu drama pessoal seja menor do que o enfrentado por Worthington, não é fácil escrever sobre perdão sob tais circunstâncias. Como alcanço uma pontuação baixa na escala de vingança, a maioria dos meus pensamentos se volta para a prevenção – prevenção de terrorismo nuclear, biológico e químico contra nossos filhos e netos, e contra todo o mundo civilizado. Os terroristas demonstraram que esse tipo de guerra está a seu alcance. Em minha opinião, para uma prevenção eficaz, as nações civilizadas*

precisam eliminar esses ninhos de terrorismo. O mais importante, porém, é derrubar os governos infâmes da *jihad*. Quando um mau governo é destituído, boa parte do povo segue o novo governo. A transformação de japoneses, alemães e soviéticos sob maus governos, seguida por sua “retransformação” sob uma liderança democrática é uma lição histórica impressionante. Peço desculpas por esta nota, e não faço ideia do efeito que terá quando for lida daqui a anos, mas, agora, é emocionalmente necessário, para mim, fazer isso.

- 133 *Menos raiva, menos estresse*: Harris, A., Thoresen, C., Luskin, F., Benisovich, S., Standard, S., Bruning, J. e Evans, S. (2001). “Effects of forgiveness intervention on physical and psychological health” (“Efeitos da intervenção do perdão sobre a saúde física e psicológica”). Trabalho apresentado na reunião anual da American Psychological Association, San Francisco, em agosto de 2001. Para uma análise de outros estudos sobre o assunto, veja Thoresen, C., Luskin, F. e Harris, A. (1998). “Science and forgiveness intervention: Reflections and recommendations” (“Ciência e intervenção do perdão: Reflexões e recomendações”). In F. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Filadélfia: Templeton Foundation Press. Para conhecer evidências que correlacionam a ausência de perdão a vários estados físicos doentes, veja Van Oyen, C., Ludwig, T. e Vander Laan, K. (2001). “Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health” (“Oferecendo o perdão ou guardando rancor: Implicações para a emoção, a fisiologia e a saúde”). *Psychological Science* 12, 117-123.
- 135 *Parafrazeando Robertson Davies*: Davies, R. (1976). “What every girl should know” (“O que toda garota deveria saber”). *One-half of Robertson Davies*. Nova York: Penguin.

6: OTIMISMO EM RELAÇÃO AO FUTURO

- 136 *Otimismo e esperança*: Seligman, M. F. P. (1991). *Learned optimism (Aprenda a ser otimista)*. Nova York: Knopf. É a fonte mais completa, e muito do que se encontra neste capítulo foi retirado daí.
- 143 *Existem duas dimensões cruciais*: No trabalho com deprimidos, foi incluída uma terceira dimensão – a personalização – porque eles, em geral, assumem mais culpa pelos maus eventos e se dão menos crédito pelos bons do que seria justo. Como os leitores deste livro são predominantemente não deprimidos, existiria o perigo de distorção na direção inversa, assumindo responsabilidade insuficiente pelas falhas e crédito demais pelo sucesso. Daí a omissão desta dimensão.
- 150 *Aumentando o otimismo e a esperança*: Este é o caminho mais curto. Agradeço a Karen Relych por alguns exemplos. O caminho mais longo pode ser encontrado no Capítulo 12 de Seligman, M. F. P. (1991). *Learned optimism*. Nova York: Knopf.
- 154 *É importante perceber a diferença*: Seria a Psicologia Positiva meramente pensamento positivo requeentado? A Psicologia Positiva tem uma conexão filosófica com o pensamento positivo, mas não é uma conexão empírica. A Heresia Arminiana (amplamente discutida nas notas do Capítulo 5) está na base do metodismo, e o pensamento positivo de Norman Vincent Peale surge a partir dela. A Psicologia Positiva também está ligada, em seus fundamentos, à possibilidade que o indivíduo tem de escolher livremente e, neste sentido, os dois esforços têm raízes comuns.

A Psicologia Positiva, no entanto, tem outras diferenças importantes em relação ao pensamento positivo.

Primeiro, o pensamento positivo é uma atividade passiva. A Psicologia Positiva, por outro lado, está ligada a um programa de atividade científica empírica e replicável. Segundo, a Psicologia Positiva não exige a positividade constante. Existe

uma “folha de balanço”, e apesar das muitas vantagens do pensamento positivo, algumas vezes o pensamento negativo é preferível. Embora muitos estudos estabeleçam a ligação entre positividade e saúde no futuro, longevidade, sociabilidade e sucesso, o equilíbrio das evidências sugere que, em algumas situações, o pensamento negativo leva a maior precisão. Quando a precisão está ligada a consequências potencialmente catastróficas (quando o piloto precisa decidir se remove ou não o gelo das asas do avião, por exemplo), devemos todos ser pessimistas. Com esses benefícios em mente, a Psicologia Positiva busca o equilíbrio entre pensamento positivo e negativo. Terceiro, muitos líderes do movimento da Psicologia Positiva passaram décadas trabalhando o lado “negativo” das coisas. A Psicologia Positiva é um complemento da psicologia negativa, e não um substituto. (Esta nota foi adaptada de um trabalho inédito: Seligman, M. e Pawelski, J. “Positive Psychology: FAQs.”

7: FELICIDADE NO PRESENTE

- 162 *Os prazeres*: Cavalry, C. P. (1975). *Collected poems* (E. Keeley e P. Sherrard, trad.). Princeton, NJ: Princeton University Press. Reeditado com permissão da Princeton University Press.
- 167 *O desejo não satisfeito*: Para mais informações, veja Shizgal, P. (1997). “Neural basis of utility estimation” (“Base neural da avaliação da utilidade”). *Current opinion in Neurobiology*, 7, 198-208.
- 169 *A rapidez da vida moderna*: Recomendo enfaticamente o incisivo trabalho de James Gleick (2000) *Faster: The acceleration of just about everything*. Nova York: Little, Brown; e o sucinto e profundo trabalho de Stewart Brand *The clock of the long now*. Nova York: Basic Books, 2000. Estes dois livros tratam dos substanciais custos psicológicos acarretados pela extrema rapidez da tecnologia.

- 169 Fred B. Bryant e Joseph Veroff: Sua importante obra inédita, *Savoring: A process model for positive psychology*, está destinada, na minha opinião, a tornar-se um clássico. Veja também Bryant, F. B. (1989). "A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring" ("Um modelo de quatro fatores da percepção do controle: evitar, enfrentar, obter, apreciar"). *Journal of Personality*, 57, 773-797.
- 172 da imaculada e doce presença: Tietjens, F. (1923). "The most sacred mountain" ("A montanha mais sagrada"). In J. B. Rittenhouse (Ed.), *The second book of modern verse*. Nova York: Houghton-Mifflin.
- 173 Este grupo aprendeu muito mais: Langer, E. (1997). *The power of mindful learning*. Cambridge, MA: Perseus.
- 174 A meditação transcendental e outras: Se quiser ler mais sobre os benefícios cognitivos da meditação, recomendo o livro de Jon Kabat-Zinn (1994), *A mente alerta*, Rio de Janeiro: Objetiva.
- 174 Este não é o lugar: Levine, F. (2000). *The Positive Psychology of buddhism and yoga*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- 177 Só se alcança: Agradeço a Daniel Robinson, professor emérito da Georgetown University, especificamente, por me ajudar a encontrar o caminho em meio ao pensamento de Aristóteles (em especial o Livro 10 da *Ética a Nicômaco*), e mais genericamente por manter acesa a luz no terreno árido da moderna Psicologia norte-americana. Aristóteles não é um tema fácil, e *Aristotle's ethics*, de Urnson, J. O., é especialmente útil. Londres: Basil Blackwell. "Para Aristóteles, porém, o prazer de uma atividade não é resultado dela, mas de alguma coisa difícil de distinguir da própria atividade; para ele, fazer algo por puro prazer é exercer uma atividade por ela mesma." (*Ibid.*, p. 105.) Muito útil para o esclarecimento da distinção entre gratificações e prazeres é Ryan, R. e Deci, E. (2001). "On happiness and human potential" ("Da felicidade e do potencial humano"). *Annual Review of Psychology*, 51, 141-166. Assim como eu, eles divi-

dem os estudos sobre o bem-estar em abordagens hedonistas, que se concentram na emoção, e abordagens eudemonistas, que se concentram na atuação total da pessoa. O trabalho de Carol Ryff e seus colaboradores é particularmente importante para o estudo da abordagem eudemonista. Eles exploraram a questão do bem-estar no contexto do desenvolvimento de uma teoria de crescimento pela vida toda. Ainda bebendo na fonte de Aristóteles, eles descrevem o bem-estar não apenas como o momento do prazer, mas também como “a busca da perfeição que representa a realização do verdadeiro potencial do indivíduo”. Ryff, C. (1995). “Psychological well-being in adult life” (Bem-estar psicológico na vida adulta). *Current directions in Psychology Science*, 4, 99-104. Tenho, porém, uma certa divergência em relação à visão eudemonista de “potencial” humano e “atuação total”, pois considero esses termos imprecisos e culturais, quando se tenta explicá-los. Em vez disso, prefiro considerar a alternativa eudemonista ao prazer como a busca da gratificação.

180 *A extraordinária contribuição de Mike: Csikszentmihalyi, M. (1991). Flow. Nova York: Harper. Considerado um clássico, este é o melhor livro já escrito sobre a gratificação. Estes exemplos foram tirados dele.*

185 *O hábito de escolher o prazer fácil: Uma das importantes questões estudadas pela Psicologia Positiva é o motivo pelo qual os seres humanos fazem tão prontamente a opção pelo prazer, e o que é pior, em detrimento de atividades que produziriam um estado de flow. Sei perfeitamente bem que se, esta noite, ficar lendo a biografia de Lincoln escrita por Sandburg, em vez de assistir ao jogo de beisebol pela televisão, vou entrar em estado de flow. No entanto, é muito provável que eu faça a opção pelo beisebol. Existem seis possíveis fatores concretos e inseparáveis que nos impedem de escolher a gratificação. A gratificação constrange; carrega a possibilidade de falha; exige*

habilidade, esforço e disciplina; produz mudança; pode gerar ansiedade; e provoca a perda de oportunidades. O prazer, além de exigir pouco esforço, tem poucos desses empecilhos – se é que tem algum.

- 185 *Nos últimos 40 anos, vem se avolumando:* Veja Seligman, M. (1996). *The optimistic child*. Nova York: Houghton-Mifflin, para uma revisão dos dados e das teorias sobre a moderna epidemia de depressão. Veja também pp. 248-200 de Seligman, M., Walker, E. e Rosenham, D. (2001). *Abnormal Psychology*. Nova York: Norton, onde se encontram informações mais detalhadas e a bibliografia.
- 185 *o que não causa essa situação:* Kessler, R., McGonagle, K., Zhao, S. et al. (1994). "Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Study" ("Prevalência nos Estados Unidos de desordens psiquiátricas constantes do manual de diagnóstico e estatística da APA: Resultados do estudo nacional de comorbidez"). *Archives of General Psychiatry*, 51, 8-19.
- 186 *Formulei a teoria:* Veja Seligman, M. (1996). *The optimistic child*. Nova York: Houghton-Mifflin. Veja o Capítulo 5.
- 187 *Nossos jovens absorveram:* Smith, L. e Elliot, C. (2001). *Hollow kids: Recapturing the soul of a generation lost to the self-esteem myth*. Nova York: Forum.
- 188 *Saborear um coquetel:* Csikszentmihalyi, M. (2002). *The call of the extreme*. In J. Brockman (Ed.), *The next fifty years: A science for the first half of the twenty-first century*. Nova York: Vintage.

8: RENOVANDO FORÇA E VIRTUDE

- 194 *O próprio Abraham Lincoln:* Nos Estados Unidos dos séculos XVII e XVIII, reinava uma visão rígida e fria do caráter e da ação humana, fruto da teologia puritana, por sua vez derivada de Lutero e Calvino. Apesar dos modernos defensores da tese,

esses dois notáveis intelectuais da Reforma não acreditavam de modo algum que existisse o livre-arbítrio. Somente Deus concede a graça, e os seres humanos não participam – nem podem participar – do processo. Não há nada que você possa fazer para entrar no céu ou para evitar o fogo do inferno; o seu destino foi indelevelmente traçado por Deus no momento da criação. Jonathan Edwards (1703-1758), o famoso teólogo puritano, sustentava que, embora possamos pensar que somos livres, na verdade, a nossa vontade está sujeita ao nexó causal. E pior: quando exercemos a “liberdade” de escolha, fatalmente optamos pelo pecado.

O chamado “Segundo Grande Despertar”, no início do século XIX, porém, afirmava que as pessoas de bom caráter optam pela virtude, e Deus as recompensa com a eternidade. É isso que Lincoln queria dizer com “os melhores anjos da nossa natureza”. As de mau caráter, diferentemente, tendem a optar pelo mal, e o que recebem em troca dessa escolha pecaminosa são os vícios, a pobreza, a bebida e, finalmente, o inferno. Politicamente, em contraste com as monarquias da Europa, via-se como missão da América estimular o bom caráter, construindo assim o reino de Deus na Terra. Andrew Jackson, em um discurso que, um século ou dois antes, na Europa, o teria levado à fogueira, disse, como presidente eleito: “Acredito que o homem pode elevar-se; o homem pode tornar-se mais e mais dotado de divindade; e à medida que isso acontece, vai-se assemelhando cada vez mais a Deus, no caráter e na capacidade de se governar.”

- 195 *e sugeriram que*: Kuklick, B. (1985). *Church-men and Philosophers*. New Haven: Yale University Press, 1985, especialmente o Capítulo 15.
- 196 *A sofreguidão com que*: Embora heire o antissemitismo, veja Cuddihy, J. M., (1987). *The ordeal of civility*. Boston: Beacon Press, onde o autor sustenta que Marx e Freud apresentam

desculpas para o comportamento grosseiro dos imigrantes oriundos dos pogroms da Europa Oriental; o livro faz uma interpretação paralela da mensagem subjacente das ciências sociais.

- 196 *A ciência social não é apenas uma resposta:* A ideia de que qualquer um que seja exposto às condições terríveis estaria predisposto a incorrer em atos pouco corretos é a própria essência do igualitarismo dos Estados Unidos, e seus fundamentos são respeitáveis. A imortal declaração de Thomas Jefferson promulgou a doutrina de John Locke, afirmando que todos os homens são criados iguais. Para Locke (1632-1704), esta ideia tem origem na teoria de que todo conhecimento vem através dos sentidos. Nasceremos como uma lista em branco, que vamos preenchendo com uma crua sequência de sensações. Essas sensações são "associadas" no tempo e no espaço, e as associações juntam as sensações em nossa mente; assim, tudo que sabemos, tudo que somos, é simplesmente a soma de associações resultantes da experiência. Para compreender os atos de um indivíduo, a ciência pode dispensar noções carregadas de valor, como o caráter; basta conhecer detalhes de sua criação. Então, quando, com a ascensão dos behavioristas durante a Primeira Guerra Mundial, a psicologia foi incluída na pauta das ciências sociais, sua missão passou a ser entender como as pessoas *aprendem* com o ambiente, tornando-se o que são.

- 197 *Gordon Allport, pai:* McCullough, M. e Snyder, C. (2000). "Classical sources of human strength: Revisiting an old home and building a new one" ("Fontes clássicas da força do ser humano: Revisitando um lar antigo e construindo um novo"). *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 1-10. É narrada a história de Allport. Veja também Himmelfarb, G. (1996). *The demoralization of society: From Victorian virtues to modern values*. Nova York: Vintage.

204 *Para nossa surpresa:* Uma limitação à generalização das virtudes de Dahlsgaard é que todas essas culturas, por mais disseminadas que estejam, são todas euro-asiáticas. Os linguistas nos dizem que, 4 mil anos atrás, todos os povos euro-asiáticos tinham uma linhagem comum, e o que é ateniense não é completamente independente do que é indiano. O grego e o sânscrito têm raízes comuns, e Buda e Aristóteles podem ter tido ideias coincidentes sobre a virtude devido a terem os mesmos ancestrais. Para verificar se tudo isso é verdadeiro, é preciso observar com atenção essas virtudes em culturas completamente não ocidentais que venham de tradições linguísticas e filosóficas realmente independentes. A Rcdc de Psicologia Positiva está apoiando essa pesquisa. O máximo que posso afirmar com certeza acerca das virtudes é que os povos mais sábios nas tradições filosóficas eurásianas concordam sobre essas coisas. Agradeço a Marvin Levine e Dan Ben-Amos pelas informações.

205 *Isso revela o significado:* Wright, R. (1994). *The moral animal: Evolutionary psychology and everyday life (O animal moral)*. Nova York: Pantheon.

9: SUAS FORÇAS PESSOAIS

208 *Existe diferença entre:* Jogo cinco das finais da NBA de 1997 contra o Utah Jazz, 11 de junho de 1997.

208 *Em resumo, nos sentimos:* Faz sentido, por uma perspectiva de aprendizagem, nos sentirmos inspirados e engrandecidos ao testemunhar atitudes voluntárias que demonstrem bom caráter, e indignados com demonstrações de mau caráter; e no caso da atitude indigna ser praticada por nós mesmos, a reação é de vergonha e culpa. O engrandecimento é uma emoção positiva que reforça as boas ações, aumentando sua probabilidade; indignação, culpa e vergonha são emoções negativas que surgem como punição às más ações.

Durante décadas, os teóricos da aprendizagem se debruçaram sobre o fato de que algumas ações podem ser reforçadas pela recompensa e inibidas pelo castigo enquanto outras, não. Se eu oferecer a você cem dólares para que leia em voz alta a frase anterior, você provavelmente vai fazer isso. Se eu, no entanto, oferecer a mesma quantia para que contraia as suas pupilas (sem qualquer estímulo externo, como uma luz forte acesa diante dos olhos), você não vai conseguir. Somente as ações voluntárias, como ler, são passíveis de reforço ou punição. As ações que não envolvem decisão, como contrair as pupilas, não podem ser reforçadas nem inibidas.

A conclusão que se tira daí é que as forças de caráter, por se manifestarem através de atos voluntários, são exatamente as que podem ser moldadas pela recompensa e pelo castigo. Uma cultura pode contribuir para delinir o que conta como bom caráter em seu meio, mas, além disso, o ser humano vem equipado com emoções positivas, como engrandecimento, inspiração e orgulho, para reforçar as ações que são fruto do bom caráter, e com emoções negativas, como indignação, vergonha e culpa, para condenar as más ações.

- 210 *Ser uma pessoa virtuosa:* Agradeço a Chris Peterson pela seguinte observação: existe uma ilusão de santidade que se interpõe a nossa noção do que é uma pessoa boa. A pessoa virtuosa possui todas as seis virtudes em completa medida, e nenhum vício? Tenho minhas dúvidas se este não seria um critério severo demais para pobres mortais. Que lugar ocupa o vício na presença e exercício das virtudes?

Uma visão profundamente arraigada na psicologia negativa do século XX é que as pessoas de caráter ostensivamente bom seriam embustes; suas ações aparentemente virtuosas esconderiam a insegurança ou uma séria psicopatologia. Um tema constante na literatura e na atual imprensa sensacionalista é a revelação de fatos que desacreditam moralmente indivíduos

supostamente bons: as acusações (que podem ser verdadeiras ou não) de que Jesse Jackson tem um filho fora do casamento, Michael Jackson é pedófilo, Gary Hart traiu a esposa, Jimmy Swaggart utilizou os serviços de prostitutas, Clarence Thomas assediou sexualmente uma colega de trabalho. Revelações sexuais como essas se destacam na mídia. Mas não é só sexo: houve acusações de que os discursos do senador Joseph Biden, na campanha presidencial de 1988, eram plágio; de que Zoe Baird, Kimba Woods e Linda Chavez, indicadas para o ministério, não pagavam os encargos sociais de seus empregados domésticos; de que Albert Gore mentiu sobre suas realizações; de que George W. Bush foi apanhado dirigindo bêbado; de que Bill e Hillary Clinton aceitaram suborno para liberar perdões; de que Bob Kerrey comandou soldados que mataram mulheres e crianças no Vietnã; e assim por diante.

Esse tipo de história nos desperta a curiosidade, embora deixe uma sensação de vazio. Todos aqueles indivíduos demonstraram muitas das seis virtudes – e, em alguns casos, todas. As acusações, se verdadeiras, nos dizem que não se trata de boas pessoas, ou que suas virtudes não passam de defesas ou derivativos de seus vícios? Eu gostaria de ver as evidências da corrente causal antes de descartar exemplos da bondade humana como mera exibição ou simples disfarce. E essas evidências quase nunca existem. Na verdade, o que permeia esses exemplos, além das óbvias transgressões, é uma espécie de integridade por parte do transgressor. O verdadeiro pecado pode não ser o que parece, mas a falta de autenticidade do pecador. Veja o contraste entre o desprezo que sentimos ao ouvir esse tipo de história e a naturalidade com que ficamos sabendo, anos atrás, que Jimmy Carter admitia ter desejado outra mulher que não a própria esposa.

Outro ponto a considerar aqui é que vejo o caráter como um aspecto plural, e a existência de uma atividade não virtuosa com respeito a uma determinada força não significa que o

indivíduo seja incapaz de possuir e demonstrar outras forças, ou não possa ser uma pessoa virtuosa. Na época do escândalo Monica Lewinsky, com base nas pesquisas de opinião, presumo que o povo dos Estados Unidos não tenha deixado de perceber, por trás da infidelidade, e mesmo da desonestidade de Bill Clinton, suas louváveis ações como líder.

- 214 *Sua chance de vencer: Treinamento de segurança no manuseio de armas.* Disponível on-line em www.darwinawards.com/darwin/index_darwin2000.html.
- 214 *É verdade que:* Turnbull, C. (1972). *The mountain people*. Nova York: Simon & Schuster.
- 214 *O motivo que tenho para a adoção deste critério:* A formulação de uma definição de “vida boa” que transcenda sistemas de valores radicalmente diferentes é um desafio. Uma vasta literatura se acumulou, buscando a documentação de valores diferentes e fundamentais no Japão, onde “Quero levar uma vida que não prejudique ninguém” é uma ambição modal, e nos Estados Unidos, onde o modal é “Quero levar uma vida independente”. Minha formulação – o uso diário das forças pessoais nos principais setores da vida, de modo a gerar gratificação abundante e felicidade autêntica – não tem, segundo acredito, uma conotação cultural, já que as forças são ubíquas, tanto nas culturas coletivas como nas individualistas. Um bom ponto de partida é a revisão da literatura multicultural sobre felicidade em Ryan, R. e Deci, E. (2001). “On happiness and human potential” (“Da felicidade e do potencial humano”). *Annual Review of Psychology*, 51, 141-166.
- 216 *a absorção passiva:* O leitor interessado deve começar por Kashdan, T. (2002). “Curiosity and interest” (“Curiosidade e interesse”). In C. Peterson e M. Seligman (Eds.), *The VIA Classification of strengths and virtues*. Original disponível em www.positivepsychology.org, para uma completa apreciação dos temas curiosidade e interesse.

- 217 *Os funcionários dos correios, por exemplo:* Não devemos ignorar as muitas pessoas que conseguem um emprego em que têm a felicidade de receber dinheiro em troca da utilização de forças como o gosto pela aprendizagem. Nestes casos, o gosto pela aprendizagem vem em primeiro lugar, e é um bônus poder ganhar a vida com ele. No Capítulo 10, vou discutir as “vocações”, o trabalho que você continuaria a fazer, ainda que não recebesse pagamento.
- 218 *Esta é uma parte significativa:* Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Nova York: Basic Books. Chama esta característica de orientação para a realidade. Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Nova York: Stuart. Discute o que é saúde mental, caracteriza esta força como a capacidade de não confundir desejos e necessidades, com fatos, e de não administrar a vida com base no que deve ser feito, mas com base na razão.
- 219 *Também pode:* Robert Sternberg é a melhor fonte desta força: Sternberg, R. J., Forsythe, G. B., Hedlund, J., Horvath, J. A., Wagner, R. K., Williams, W. M., Snook, S. A. e Grigorenko, E. L. (2000). *Practical intelligence in everyday life*. Nova York: Cambridge University Press.
- 219 *Inteligência social é:* Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences (Estruturas da mente: A teoria das inteligências múltiplas)*. Nova York: Basic Books; Mayer, J. e Salovey, P. (2002). “Personal intelligence, social intelligence, and emotional intelligence: The hot intelligences” (“Inteligência pessoal, inteligência social e inteligência emocional: As inteligências quentes”). In C. Peterson e M. Seligman (Eds.), *The VIA classification of strengths and virtues*. Original disponível em www.positivepsychology.org.
- 220 *Daniel Goleman juntou:* Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence (Inteligência emocional)*. Rio de Janeiro: Objetiva. Além das inteligências pessoal e social, este conceito inclui ainda o

otimismo, a bondade e outras forças. Considero a inteligência emocional esplêndida para levantar a consciência pública, mas difícil de manejar para propósitos científicos; daí minha preferência em distinguir entre seus vários elementos.

- 220 *A Gallup Organization descobriu: Gallup Organization (2000). Strengths-finder® resource guide.* Lincoln, NE: Author; Buckingham, M. e Clifton, D. (2001). *Descubra seus pontos fortes.* Rio de Janeiro: Sextante.
- 221 *As pessoas sábias são: Os programas de pesquisa de Baltes e Staudinger (2000), Sternberg (1990) e Vaillant (1993) produziram importantes informações sobre este conceito antes confuso. Baltes, P. B. e Staudinger, U. M. (2000). "Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence" ("Saber: Uma meta-heurística para combinar mente e virtude em busca da excelência"). *American Psychologist*, 55, 122-136; Vaillant, G. E. (1993). *The wisdom of the ego.* Cambridge, MA: Harvard University Press; Sternberg, R. J. (Ed.) (1990). *Wisdom: Its nature, origins, and development.* Nova York: Cambridge University Press.*
- 222 *Eu aponto a valentia: Comece com Steen, T. (2002). "Courage" ("Coragem"), in Peterson e Seligman, *ibid.* e Monica Worline, "Via Classification: Courage" ("Classificação VIA: Coragem") (2002), in Peterson e Seligman, *ibid.**
- 222 *Destemor, ousadia e arrojo: Putnam, D. (1997). "Psychological courage" ("Coragem psicológica"). *Philosophy, Psychiatry, and Psychology*, 4, 1-11. Rachman, S. J. (1990). *Fear and courage* (2ª ed.). Nova York: W. H. Freeman.*
- 222 *A coragem psicológica inclui: O' Byrne, K. K., Lopez, S. J. e Petersen, S. (agosto de 2000). *Building a theory of courage: A precursor to change?* Trabalho apresentado na convenção anual da American Psychological Association, Washington, D.C. Shlep, F. E. (1984). "Courage: A neglected virtue in the patient-physician relationship" ("Coragem: Uma virtude*

- esquecida no relacionamento médico-paciente”), *Social Science and Medicine*, 18(4), 351-360.
- 224 “Se verdadeiro contigo mesmo”: Sheldon, K. (2002). “Authenticity/honesty/integrity” (“Autenticidade/honestidade/integridade”). In C. Peterson e M. Seligman (Eds.), *The VIA Classification of strengths and virtues*. Original disponível em www.positivepsychology.org.
- 225 A categoria “bondade”: Post, S., Underwood, L. e McCullough, M. (2002). “Altruism/altruistic love/kindness/generosity/nurturance/care/compassion” (“Altruísmo/amor altruísta/bondade/generosidade/criação/cuidado/compaixão”). In Peterson e Seligman, *ibid*.
- 225 Shelly Taylor, ao descrever: Taylor, S., Klein, L., Lewis, B. et al. (2000). “Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight” (“Respostas comportamentais ao estresse em mulheres: Proteger e ajudar, e não lutar ou fugir”), *Psychological Review*, 107, 411-429.
- 228 Você deixa de lado: Gilligan, C. (1982). In *a different voice: Psychological theory and women's development* (Uma voz diferente). Cambridge, MA: Harvard University Press; Kohlberg, L. (1984). *Essays on moral development (vol. 2): The nature and validity of moral stages*. San Francisco: Harper & Row.
- 230 Consegue manter: Roy Baumeister é uma autoridade em autocontrole. Ele sustenta ser esta a maior virtude, que funciona como um músculo, e também se exaure. Baumeister, R. e Exline, J. (1999). “Personality and social relations: Self-control as the moral muscle” (“Personalidade e relações sociais: O autocontrole como músculo moral”). *Journal of Personality*, 67, 1.165-1.194.
- 231 São bons em resistir: Haslam, N. (2002). “Prudence” (“Prudência”). In C. Peterson e M. Seligman (Eds.), *The VIA classification of strengths and virtues*. Original disponível em www.positivepsychology.org; Emmons, R. A. e King, L. A. (1988).

"Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being" ("Conflito entre esforços pessoais: Implicações imediatas e a longo prazo para o bem-estar físico e psicológico"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1.040-1.048; Friedman, H. S., Tucker, J. S., Schwartz, J. E., Tomlinson-Keasey, C., Martin, L. R., Wingard, D. L. e Criqui, M. H. (1995). "Psychosocial and behavioral predictors of longevity: The aging and death of the 'Termites'" ("Fatores psicossociais e comportamentais de previsão da longevidade: O envelhecimento e a morte de 'Termites'"). *American Psychologist*, 50, 69-78.

- 233 *Assistir ao virtuosismo no esporte*: Haidt, J. (2001). "The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment" ("O cão emocional e sua cauda racional: Uma abordagem social intuicionista ao julgamento moral"). *Psychological Review*, 108, 814-834.
- 234 *"Que maravilha você existir"* "How wonderful life is while you're in the world" "Your song", de Elton John e Bernie Taupin, 1969. Robert Emmons é o responsável pela pesquisa sobre gratidão. Veja Emmons, R. (2002). "Gratitude" ("Gratidão"). In C. Peterson e M. Seligman (Eds.), *The VIA Classification of strengths and virtues*. Original disponível em www.positivepsychology.org; McCullough, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R. A. e Larson, D. (2001). "Gratitude as moral affect" ("A gratidão como tendência moral"). *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- 235 *Esperar por bons eventos*: Seligman, M. (1991). *Learned Optimism (Aprenda a ser otimista)*. Nova York: Knopf.

10: TRABALHO E SATISFAÇÃO PESSOAL

- 245 *"Dinheiro realmente não compra..."*: Leonhardt, D. (2001). "If richer isn't happier, what is?" ("Se o mais rico não é mais feliz, o que é?"). *New York Times*, 19 de maio, B9-11.

- 245 quando um empregado: Com isso proponho que “pequenas doses” sejam a unidade da satisfação com a vida.
- 250 *Os estudiosos distinguem três tipos*: Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A. e Tipton, S. M. (1985). *Habits of the heart: Individualism and commitment in american life*. Nova York: Harper & Row; Wrzesniewski, A., McCauley, C. R., Rozin, P. e Schwartz, B. (1997). “Jobs, careers, and callings: People’s relations to their work” (“Empregos, profissões e vocações: As relações que as pessoas têm com o trabalho”). *Journal of Research in Personality*, 31, 21-33; Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Nova York: Guilford Press.
- 250 “Um médico que veja...”: Wrzesniewski, A., Rozin, P. e Bennett, G. (2001). “Working, playing, and eating: Making the most of most moments” (“Trabalhar, brincar e comer: Obtendo o máximo de quase todos os momentos”). In C. Keyes e J. Haidt (Eds.), *Flourishing: The positive person and the good life*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- 251 *Os serventes sem vocação*: Wrzesniewski, A., McCauley, C. R., Rozin, P. e Schwartz, B. (1997). “Jobs, careers, and callings: People’s relations to their work” (“Empregos, profissões e vocações: As relações que as pessoas têm com o trabalho”). *Journal of Research in Personality*, 31, 21-33. Veja também Wrzesniewski, A. e Dutton, J. (2001). “Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work” (“Criando um trabalho: Uma nova visão dos empregados como criadores do próprio trabalho”). *Academy of Management Review*, 26, 179-201. A história de Coatesville é uma colagem de dois incidentes. Um foi a ocasião da morte de Bob Miller e o outro me foi contado por Amy Wrzesniewski.
- 251 *Pesquisa trabalho-vida*: De Wrzesniewski, A., McCauley, C. R., Rozin, P. e Schwartz, B. (1997). “Jobs, careers, and callings: People’s relations to their work” (“Empregos, profissões e vocações: As relações que as pessoas têm com o trabalho”).

Journal of Research in Personality, 31, 21-33, © 1997, Elsevier Science (EUA) reproduzido com permissão do editor.

- 253 *A tarefa foi:* Cohen, R. C. e Sutton, R. I. (1998). "Clients as a source of enjoyment on the job: How hairstylists shape demeanor and personal disclosures" ("Clientes como fonte de prazer no trabalho: Como os cabeleireiros provocam a conduta e as revelações pessoais"). In J. A. Wagner III (Ed.), *Advances in qualitative organization research*. Greenwich, CT: Jai Press.
- 254 *Eles conversam com a família:* Benner, P., Tanner, C. A. e Chesla, C. A. (1996). *Expertise in nursing practice*. Nova York: Springer; Jacques, R. (1993). "Untheorized dimensions of caring work: Caring as structural practice and caring as a way of seeing" ("Dimensões não teorizadas da tarefa de cuidar: O cuidado como prática estrutural e como modo de ver"). *Nursing Administration Quarterly*, 17, 1-10.
- 254 *Eles recriaram:* Fine, G. A. (1996). *Kitchens: The culture of restaurant work*. Berkeley: University of California Press.
- 255 "Olha lá o que ele está fazendo...": A troca de nomes e lugares é uma cortesia com o verdadeiro Dominick.
- 258 *Suas irmãs seguem:* Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: A descoberta do fluxo*. Nova York: Basic Books; Csikszentmihalyi, M. e Schneider, B. (2000). *Becoming adult*. Nova York: Basic Books.
- 259 *Eu só queria aveia Quaker:* O excesso de escolhas talvez seja um sério problema na vida moderna. Iyengar, S. e Lepper, M. (2000). "When choice is demotivating" ("Quando a escolha é desmotivadora"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 995-1.006. Em uma série de estudos, os participantes compraram mais geleias exóticas e chocolates finos quando tinham apenas seis opções para escolher, e compraram menos quando tinham à disposição 24 ou 30 opções, respectivamente. Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S. et al.

Maximizing versus satisficing is a matter of choice (Maximizar ou aceitar é uma questão de escolha), trabalho inédito, aborda os *maximizers*, que vivem procurando obter o melhor de tudo, e os *satisficers*, que, ao contrário, conformam-se com o que for “suficientemente bom”. Com isso, os *maximizers* são dados à depressão, à insatisfação e à lamentação.

- 259 *Mais de 60 por cento*: A estatística nacional mais aproximada foi de 62 por cento (NELS 1988-1994).
- 260 “*Sempre concordei...*”: Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow (A descoberta do fluxo)* (p. 61). Nova York: Basic Books.
- 261 “*É só pelo prazer...*”: *Ibid.*
- 263 *Por que os advogados são tão infelizes?*: Adaptado de Seligman, M., Verkuil, P. e Kang, T. (2002). “Why Lawyers are unhappy” (“Por que os advogados são infelizes”). *Cardozo Law Journal*, 23, 33-53.
- 263 *Em recente pesquisa*: Hall, M. (1992). “Fax poll finds attorneys aren’t happy with work” (“Pesquisa por fax revela que advogados não estão felizes com o trabalho”). *L.A. Daily Journal*, 4 de março de 1992.
- 263 *A partir de 1999*: Vigente a partir de 1º de janeiro de 2000, consistindo de um salário-base de 125 mil dólares, mais um “bônus mínimo garantido” de 20 mil dólares e um “bônus sem restrições” de 5 mil a 15 mil dólares anuais; *New York Law Journal*, 27 de dezembro de 1999. O número de 22 de dezembro de 1998 do *New York Law Journal* relatou que a firma de Wachtell, Lipton distribuiu bônus de fim de ano equivalentes a 100 por cento do salário-base. Os associados em seu primeiro ano receberam 200 mil dólares.
- 263 *Além do desencanto*: Schiltz, P. (1999). “On being a happy, healthy, and ethical member of an unhappy, unhealthy, and unethical profession” (“Como ser um membro feliz, saudável e ético de uma profissão infeliz, doentia e antiética”). *Vanderbilt Law Review*, 52, 871.

- 264 *Pesquisadores da Johns Hopkins*: Eaton, W. W., Anthony, J. C., Mandell, W. M. e Garrison, R. A. (1990). "Occupations and the prevalence of major depressive disorder" ("Ocupações e a prevalência de desordem depressiva importante"). *Journal of Occupational Medicine*, 32, 1.079-1.087.
- 264 *O índice de divórcios*: Shop, J. G. (abril de 1994). "New York poll finds chronic strain in lawyer's personal lives" ("Pesquisa em Nova York encontra tensão crônica na vida pessoal dos advogados"), *Association of Trial Lawyers of America*. O artigo afirma que 56 por cento dos advogados divorciados disseram que o trabalho contribuiu para o fracasso de seus casamentos.
- 264 *E eles sabem disso*: Veja J. Heinz et al. (1999). "Lawyers and their discontents: Findings from a survey of the Chicago bar" ("Advogados e sua insatisfação: Conclusões de uma pesquisa entre os profissionais de Chicago"). *Indiana Law Journal*, 74, 735.
- 265 *Das equipes da NBA, as pessimistas*: As conclusões sobre a relação entre otimismo e esporte estão no Capítulo 9 de Seligman, M. (1991). *Learned Optimism (Aprenda a ser otimista)*. Nova York: Knopf.
- 265 *os pessimistas estudantes de direito*: Satterfield, J. M., Monahan, J. e Seligman, M. E. P. (1997). "Law school performance predicted by explanatory style" ("O estilo explanatório como recurso para a previsão do desempenho na faculdade de direito"). *Behavioral Sciences and the Law*, 15, 1-11.
- 265 *o pessimismo é visto como*: A prudência é uma força valorizada em todas as culturas. A extrema prudência, qualidade característica dos advogados, que leva a perceber todos os perigos possíveis, é útil no exercício da profissão, mas prejudicial em muitos outros contextos. Formalmente, vemos as características positivas como participantes de um relacionamento do tipo gênero-espécie-família. As virtudes (gênero), as mais abstratas, são os traços positivos valorizados universalmente. As forças (espé-

cies) são os caminhos que levam às virtudes encontradas em todas as culturas e em todos os momentos históricos. Os temas (famílias) são traços positivos, mas somente em determinados contextos; em outros, são considerados negativos. Os temas são os traços que contribuem para o trabalho bem-sucedido, que é avaliado pelo Gallup *Strengthsfinder*®. Portanto, o extremo pessimismo demonstrado pelos bem-sucedidos advogados norte-americanos é um tema, um traço que contribui para seu sucesso no ambiente profissional dos Estados Unidos; não é genérico o suficiente para ser considerado força ou virtude.

- 267 *Existe uma combinação:* Karasek, R., Baker, D., Marxer, F., Ahlborn, A. e Theorell, T. (1981). "Job decision latitude, job demand, and cardiovascular disease: A prospective study of Swedish men" ("Liberdade para a tomada de decisões no ambiente profissional, exigências da função e doenças cardiovasculares: Um estudo em perspectiva dos homens suecos"). *American Journal of Public Health*, 71, 694-705.
- 268 *Barry Schwartz distingue:* Schwartz, B. (1994). *The costs of living: How market freedom erodes the best things in life*. Nova York: Norton.
- 271 *Muitos escritórios de advocacia:* Catorze horas por dia? Alguns advogados dizem "não". *New York Times*, 6 de outubro de 1999, G1. "Em grandes escritórios de advocacia, 44 por cento dos novos associados deixam a firma antes de três anos." O artigo também comenta que os maiores escritórios de Nova York formaram comissões para "descobrir como manter felizes os jovens advogados".
- 271 *Mais atividades pro bono:* Para uma lista mais longa ou mesmo sugestões com menos destaque, veja "Lawyers' quality of life" ("Qualidade de vida dos advogados"). *The Record of the Association of the Bar of the city of New York*, 55, 2.000.
- 272 *Pegue a bravura de Mark:* Para uma discussão sobre a coragem em um ambiente de empresa, veja Worline, M. (2002). "Cou-

rage" ("Coragem"). In C. Peterson e M. Seligman (Eds.), *The VIA Classification of strengths and virtues*. Original disponível em www.positivepsychology.org.

11: AMOR

- 275 *A posse do objeto*: Van Boven, L., Dunning, D. e Lowenstein, G. (2000). "Egocentric empathy gaps between owners and buyers: Misperception of the endowment effect" ("Lacunas egocêntricas de empatia entre proprietários e compradores: Impressão equivocada do efeito da propriedade"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 66-76.
- 276 *Vejam os "paradoxo do banqueiro"*: Tobby, J. e Cosmides, L. (1996). "Friendship and the banker's paradox: Other pathways to the evolution of adaptations for altruism" ("Amizade e o paradoxo do banqueiro: Outros caminhos para a evolução de adaptações para o altruísmo"). In W. G. Runciman, J. M. Smith e R. I. M. Dunbar (Eds.), "Evolution of social behavior patterns in primates and man" ("Evolução dos padrões de comportamento social em primatas e no homem"). *Proceedings of the British Academy*, 88, 119-143.
- 277 *Em um estudo feito por Diener e Seligman*: Diener, E. e Seligman, M. (2001). "Very happy people" ("Pessoas muito felizes"). *Psychological Science*, 13, 81-84.
- 278 *Entre os adultos casados*: Myer, D. (2000). *The American paradox*. New Haven, CT: Yale University Press. O capítulo deste livro que trata do casamento é a fonte mais autorizada que conheço, e utilizo as citações e exemplos que Myer oferece sobre o divórcio e a infelicidade em vários dos capítulos seguintes.
- 278 *De maneira similar, a principal causa*: Para uma excelente discussão sobre como os relacionamentos são cruciais para o humor positivo e negativo, veja Reis, H. e Gable, S. (2001). "Toward a positive psychology of relationships" ("Em direção a uma psicologia positiva de relacionamentos"). In C. Keyes e

- J. Haidt (Eds.), *Flourishing: The positive person and the good life*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- 278 *Os casados suportaram*: Conger, R. e Elder, G. (1994). *Families in troubled times: Adapting to change in rural America*. Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.
- 279 *Estudioso da psicologia social que trabalham*: Hazan, C. (2002). "The capacity to love and be loved" ("A capacidade de amar e ser amado"). In C. Peterson. *The VLA Classification of strengths and virtues*. *Ibid.* Veja também Sternberg, R. (1986). "A triangular Theory of love" ("Uma teoria triangular do amor"). *Psychological Review*, 93, 119-135. Neste importante trabalho, Sternberg afirma existirem três aspectos de amor – intimidade, paixão e ligação. O casamento, em princípio, combina os três.
- 279 *Muitos cientistas sociais*: Em *Cat's cradle*, Kurt Vonnegut chama esses grupos superficiais de "granfalloon", diferentes dos "karasses", grupos profundamente conectados por um firme propósito.
- 280 *Essa não é apenas uma questão*: Casamento, uma instituição bem-sucedida? A quem estou querendo enganar? Todo mundo sabe que a instituição do casamento, apesar de todas as emoções, os benefícios materiais e vantagens evolutivas, está sob uma pressão quase insustentável atualmente, pelo menos nos Estados Unidos. O índice de divórcios dobrou desde 1960, e hoje a metade dos casamentos acaba em separação. Nos anos 90, havia cerca de 2,4 milhões de casamentos e 1,2 milhão de divórcios a cada ano. Atualmente, metade das crianças passa pela perturbadora experiência de ver os pais se separarem.

É esse é apenas um componente da erosão da instituição do casamento. O próprio número de uniões está decrescendo, com 41 por cento dos norte-americanos adultos vivendo solteiros, em contraste com os 29 por cento de quarenta anos atrás. Além disso, as pessoas hoje em dia estão adiando o casamento, deixando para se unir cinco anos, em média, mais tarde do que

o faziam há quatro décadas. A única luz no fim do túnel é que o índice de separações sofreu um visível declínio no decorrer dos anos 90, mas isso pode ser o simples resultado do fato de os jovens estarem deixando para casar mais tarde, e não o sinal de uma tendência contrária ao divórcio.

Você poderia ser levado a pensar que esse declínio do casamento, demonstrado pelo divórcio, pelo adiamento e pela decisão de permanecer solteiro, seja uma tendência que diminui a quantidade de casamentos infelizes, mas não é bem assim. Entre os casados, a percentagem dos que se dizem "muito felizes com o casamento" também diminuiu, com apenas um terço dos casados nos anos 70 fazendo essa afirmativa atualmente. O que acontece é que o divórcio está mais exposto psicologicamente do que era uma década atrás. Quando as coisas vão mal, desistir do casamento e buscar uma nova situação, mais feliz, é a opção mais viável. Com isso, diminuíram as tentativas de resolver os conflitos e a aceitação do que seria uma situação apenas razoável.

A moral da história é que as mudanças sociais da última geração resultaram em muitos milhões de casamentos que começaram com amor, alegria e otimismo, mas caminharam para o fracasso, com cada parceiro enxergando apenas as fraquezas e os defeitos do outro. Com isso, começam a se desenrolar as vantagens da união estável, o que é um desperdício da capacidade de amar e ser amado, em uma escala sem precedentes. Para ver casos documentados, consulte Myers, D. (2000), já citado neste capítulo.

- 280) *As mulheres que têm relacionamentos*: Cutler, W., Garcia, C., Huggins, G. e Prett, G. (1986). "Sexual behavior and steroid levels among gynecologically mature pre-menopausal women" ("Comportamento sexual e níveis de esteroides em mulheres ginecologicamente maduras em período pré-menopausa"). *Fertility and Sterility*, 45, 496-502.

- 280 *As crianças que vivem*: Veja Myers, D. (2000), já citado neste capítulo.
- 280 *Entre os resultados mais surpreendentes*: Hazan, C. e Zeifman, D. (1999). "Pair bond as attachments" ("A união como casamento"). In J. Cassidy e P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 336-354). Nova York: Guilford Press; Belsky, J. (1999). "Modern evolutionary theory and patterns of attachment" ("Moderna teoria evolutiva e padrões de união"). *Ibid.*, pp. 141-161.
- 284 *Um número significativo*: Roger Kobak conta esta história em Kobak, R. (1999). "The emotional dynamics of disruptions in attachment relationships" ("A dinâmica emocional das separações em relacionamentos de união"). In J. Cassidy e P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 21-43). Nova York: Guilford Press.
- 285 *A estranha não consegue acalmá-la*: Para uma excelente apreciação dos extensos estudos de Ainsworth e Bowlby, veja Weinfield, N., Sroufe, A., Egeland, B. e Carlson, E. (1999). "The nature of individual differences in infant-caregiver attachment" ("A natureza das diferenças individuais na ligação com pessoas que cuidam de crianças"). *Ibid.*, pp. 68-88.
- 286 *Cindy Hazan e*: O trabalho pioneiro é Hazan, C. e Shaver, P. (1987). "Romantic love conceptualized as an attachment process" ("O amor romântico conceitualizado como um processo de união"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- 286 *O "modelo operacional"*: Veja em Feeny (1999), *ibid.*, pp. 363-365, um resumo das evidências.
- 287 *"Éramos realmente bons amigos"*: Feeny (1999), *ibid.*, p. 360. Este capítulo contém ainda uma excelente apreciação das sequelas dos diferentes tipos de união, conforme estudadas em laboratório e em pesquisas de campo, bem como suas descrições românticas.

- 289 *Este faz um contraste com o ansioso*: Kunce, L. e Shaver, P. (1994). "An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships" ("Uma abordagem teórica da união quanto ao cuidado em relacionamentos românticos"). In K. Bartholomew e D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships*, vol. 5: *Attachment process in adulthood* (pp. 205-237). Londres: Jessica Kingsley.
- 290 *Mulheres ansiosas*: Hazan, C., Zeifman, D. e Middleton, K. (julho de 1994). "Adult romantic attachment, affection, and sex" ("Afeio, sexo e união romântica entre adultos"). Trabalho apresentado na 7th International Conference of Personal Relationships, Groningen, Holanda.
- 290 *Os esquivos, ao contrário*: Mikulincer, M., Florian, V. e Weller, A. (1993). "Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel" ("Estilos de união, estratégias de enfrentamento e desconforto psicológico pós-traumático: O impacto da Guerra do Golfo sobre Israel"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817-826.
- 290 *Como as crianças de Mary Ainsworth*: Cafferty, T., Davis, K., Medway, F. et al. (1994). "Reunion dynamics among couples separated during Operation Desert Storm: An attachment theory analysis" ("Dinâmica da reunião de casais separados durante a operação Tempestade no Deserto: Uma análise da teoria das uniões"). In K. Bartholomew e D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships*, vol. 5: *Attachment process in adulthood* (pp. 309-330). Londres: Jessica Kingsley.
- 290 *Embora seja terapia*: Aqui estão as referências completas:
- A. Christensen e N. Jacobson (2000). *Reconcilable differences*. Nova York: Guilford Press. Como distinguir, no casamento, os conflitos solúveis dos insolúveis, e como solucionar os primeiros. Para casamentos muito conturbados.
 - J. Gottman e J. DeClaire (2001). *The relationship cure* (*Relacionamentos*). Nova York: Crown. Etapas concretas

para o desenvolvimento de uma melhor comunicação e a criação de laços com todos aqueles a quem você ama. Para todos os relacionamentos humanos que estejam passando por dificuldades, de irmãos a amigos.

- J. Gottman e N. Silver (1999). *The seven principles for making marriage work* (Sete princípios para o casamento dar certo). Nova York: Three Rivers. Prático, com exercícios concretos, trata-se de um manual documentado por pesquisas que se propõe a melhorar casamentos em conflito, além de ser o único que traz conselhos para os casamentos que já são bem-sucedidos. Pessoalmente, é o meu favorito.
- M. Markman, S. Stanley e S. Blumberg (1994). *Fighting for your marriage* (Como fortalecer seu casamento). Nova York: Jossey-Bass. Como ser um ouvinte ativo e um acompanhante atento. Uma habilidade genérica muito útil quando aplicada a casamentos conturbados, mas apropriada a todos os relacionamentos íntimos.

292 *Observando a interação de centenas*: Gottman, J. e Levenson, R. (1992). "Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health" ("Processos que acontecem no casamento e prenunciam uma futura separação: Comportamento, fisiologia e saúde"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221-233.

293 *Eis o que eles fazem*: Gottman, J. e Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Nova York: Three Rivers. Veja, em especial, o Capítulo 4 ("Nurture your fond and admiration") ("Alimente o carinho e a admiração").

296 *Quando o parceiro percebe*: Gable, S. e Reis, H. (2002). "Appetitive and aversive social interaction" ("Interação social de atração e aversão"). In J. Harvey e A. Wenzel (Eds.), *Close romantic relationship maintenance and enhancement*. No prelo.

297 *Assim, possam a ter uma proteção*: Murray, S. (1999). "The quest for conviction: Motivated cognition in romantic relationships"

("A busca da convicção: Motivação da cognição em relacionamentos românticos"). *Psychological Inquiry*, 10, 23-34; Murray, S., Holmes, J., Dolderman, D. e Griffin, D. (2000). "What the motivated mind sees: Comparing friends' perspectives to married partners' views of each other" ("O que percebe a mente motivada: Comparando as perspectivas dos amigos à opinião que os parceiros têm um do outro"). *Journal of Experimental Social Psychology*, 36, 600-620.

- 298 Quando ocorre um evento inesperado: Fincham, F. e Bradbury, T. (1987). "The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis" ("O impacto da atribuição de responsabilidades sobre o casamento: Uma análise longitudinal"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 510-517; Karney, B. e Bradbury, T. (2000). "Attributions in marriage: state or trait? A growth curve analysis" ("Atribuição de responsabilidades no casamento: situação ou característica? Uma análise da curva de crescimento"). *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 295-309.
- 300 Das histórias que ele contou: Lincoln, A. (30 de setembro de 1859). Discurso na Wisconsin State Agricultural Society, Milwaukee.
- 300 Daí, surgem algumas lições: O melhor manual para isso é M. Markman, S. Stanley e S. Blumberg (1994). *Fighting for your marriage*. Nova York: Jossey-Bass. Esta seção utiliza muitas das informações do livro, em especial do capítulo 3. Veja também Kaslow, F. e Robison, J. (1996). "Long-term satisfying marriages: Perceptions of contributing factors" ("Satisfação a longo prazo no casamento: Uma visão dos fatores que contribuem para isso"). *American Journal of Family Therapy*, 24, 153-170, onde se lê que casamentos muito felizes a longo prazo têm uma comunicação "positiva e clara", na qual o desprezo e outras situações negativas só ficam evidentes por sua ausência.
- 303 Aqui está um exemplo: M. Markman, S. Stanley e S. Blumberg (1994). *Fighting for your marriage*. Nova York: Jossey-Bass. Este

material foi utilizado com permissão de John Wiley & Sons, Inc.

12: CRIANDO FILHOS

- 307 *Criando filhos*: Todo este capítulo foi escrito com a colaboração
de Mandy Seligman. Na verdade, foi concebido e realizado
mais por ela do que por mim.
- 311 *A depressão piora*: Bower, G. (1970). "Organizational factors in
memory" ("Fatores organizacionais na memória"). *Cognitive
Psychology*, 1, 18-46.
- 312 *Isso isola o processo decisivo*: Fredrickson, B. e Joiner, T. (2002).
"Positive emotions trigger upward spirals toward emotional
well-being" ("Emoções positivas criam a espiral ascendente
que leva ao bem-estar emocional"). *Psychological Science*, 13.
- 314 *Acreditamos na criação*: Young-Bruehl, E. e Bethelard, F.
(2000). *Cherishment: A psychology of the heart*. Nova York: Free
Press.
- 317 *Até morriam*: Seligman, M. (1975). *Helplessness: On depression,
development, and death*. San Francisco: Freeman. Veja especial-
mente o Capítulo 7.
- 320 "O encorajamento do sucesso barato...": Seligman, M. (1996). *The
optimistic child*. Nova York: Houghton-Mifflin. Veja especial-
mente o Capítulo 5.
- 321 *Isso nos surpreende*: Bloom, I. (1970). *Language development:
Form and function in emerging grammars*. Cambridge, MA:
MIT Press.
- 321 *Não é sim*: Davies, R. (1977). *One-half of Robertson Davies*. Nova
York: Viking.
- 321 "sim é um mundo...": c. c. cummings (1935). amor é um lugar.
no thanks.
- 323 *Elogio e Castigo*: Esta seção é desenvolvida do Capítulo 14
de Seligman, M. (1996). *The optimistic child*. Nova York:
Houghton-Mifflin.

- 323 *A opinião positiva incondicional*: Conforme Carl Rogers, pioneiro da psicologia.
- 324 *A impotência aprendida não se desenvolve*: A literatura sobre a impotência aprendida carregada de ansiedade é discutida em Peterson, Maier e Seligman (1993), *Learned helplessness*, Nova York: Oxford University Press, e em Seligman (1991), *Helplessness*, Nova York: Freeman. Ambos apresentam extensa bibliografia desta literatura.
- 324 *O castigo, ao estabelecer a ligação*: Veja o volume ditado por Campbell e R. Church (1969), *Punishment and aversive behavior*, Nova York: Appleton-Century-Crofts, para numerosas evidências da robusta eficácia do castigo.
- 325 *Quando exatamente os mesmos*: Minha tese de doutorado foi o primeiro de muitos estudos para demonstrar isso. Seligman, M. (1969). "Chronic fear produced by unpredictable shock" ("Medo crônico produzido por choque imprevisível"). *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 66, 402-411. Veja comentários sobre o assunto no Capítulo 6 ("Unpredictability and Anxiety") ("Imprevisibilidade e Ansiedade") de Seligman, *Helplessness* (1975), San Francisco: Freeman.
- 331 *Ter tarefas a cumprir*: Vaillant, C. (1981). "Work as a predictor of positive mental health" ("O trabalho como fator de previsão de saúde mental positiva"). *American Journal of Psychiatry*, 138, 1.433-1.440.
- 333 *Tesouros da Hora de Dormir*: Esta seção, bem como a anterior, foi adaptada e atualizada do Capítulo 14 de Seligman (1995), *The optimistic child*, Nova York: Houghton-Mifflin.
- 334 *Os que não melhoram*: Schwartz, R. e Garamoni, G. (1989). "Cognitive balance and psychopathology: Evaluation of an information processing model of positive and negative states of mind" ("Equilíbrio cognitivo e psicopatologia: Avaliação de um modelo de processamento de informações sobre estados de espírito positivos e negativos"). *Clinical Psychological Review*, 9,

- 271-94; Garamoni, G., Reynolds, C., Thase, M. e Frank, E. (1992). "Shifts in affective balance during cognitive therapy of major depression" ("Mudanças no equilíbrio afetivo durante terapia cognitiva de depressão importante"). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 260-266.
- 336 *Minha intenção, ao brincar de "Terra dos Sonhos":* Acredito que a alta frequência de sonhos intensamente negativos seja mais do que mera correlação com a depressão. Impedir os deprimidos de sonhar, seja por meio de medicação ou da interrupção do sono durante o período de REM, é um tratamento eficaz contra a depressão. Assim como passar por muitos maus eventos durante o dia leva à depressão, o mesmo acontece se houver maus eventos repetidos durante a noite. Veja Vogel, G. (1975). "A review of REM sleep deprivation" ("Uma revisão da privação do sono durante o período de REM"). *Archives of General Psychiatry*, 32, 96-97.
- 337 *Descobri que:* Veja Seligman, M. E. P. e Yellin, A. (1987). "What is a dream?" ("O que é um sonho?") *Behavior Research and Therapy*, 25, 1-24.
- 338 *Devido à inutilidade prática:* B. F. Skinner tinha a opinião certa sobre pombos, mas errada sobre crianças, e minha fé juvenil em suas ideias prejudicou a relação com meus filhos. Skinner popularizou a "lei do efeito" de Thorndike, e de sua cadeira em Harvard convenceu a teóricos inexperientes como eu de que recompensar uma "resposta" imediatamente após sua ocorrência atuaria como reforço. Isso funcionou razoavelmente bem quando ensinei ratos a pressionar uma barra e receber como recompensa uma porção de alimento. Digo "razoavelmente bem" porque, mesmo com animais de laboratório, o reforço positivo é uma técnica que gera resistência. Primeiro, são necessárias várias tentativas e muita habilidade: as respostas e recompensas têm de se repetir muitas vezes, até que seja obtido um bom desempenho. No meu caso, foram de dez a cem tentativas.

Segundo, é preciso selecionar a resposta com muito cuidado, para ter certeza de que a lei está sendo cumprida: os pombos não aprendem a pressionar a barra com o bico, por mais que sejam recompensados quando o fazem, mas “aprendem” a bicar uma tecla iluminada, embora não haja qualquer relação entre a bicada e o alimento; eles simplesmente continuam bicando. Pai e mãe raramente utilizam dezenas de recompensas para um único comportamento, e em geral não conseguem ser tão meticolosos na escolha das respostas a serem recompensadas ou ignoradas.

13: REVISÃO E RESUMO

- 363 *Esperando que:* Imagine um sadomasoquista que experimente assassinar pessoas em série e sinta grande prazer nisso. Imagine um francoatirador que obtenha intensa gratificação em espreitar e matar. Imagine um terrorista ligado à al Qaeda que sequestre um avião e o atire contra o World Trade Center. Pode-se dizer que essas três pessoas alcançaram a vida agradável, a vida boa e a vida significativa, respectivamente?

A resposta é sim. Eu condeno suas ações, é claro, mas em um terreno independente das teorias deste livro. As ações são moralmente desprezíveis, mas teoria não é moralidade nem visão do mundo: é uma descrição. Acredito sinceramente na neutralidade moral da ciência – embora seja eticamente relevante. A teoria apresentada neste livro descreve o que são a vida agradável, a vida boa e a vida significativa. Descreve como alcançá-las e as consequências de vivê-las. O livro não *receita* nenhuma delas para você, nem valoriza uma em detrimento das outras.

Seria fingimento negar que, pessoalmente, valorizo a vida significativa acima da vida boa, e esta acima da vida agradável. Mas os fundamentos do valor que atribuo a essas vidas estão desligados da teoria. Valorizo mais a contribuição para o todo

do que a contribuição para si mesmo, e valorizo mais a realização do potencial do que o momento presente. Não existe incompatibilidade entre as três vidas, e meu maior desejo é que você alcance a vida plena, todas as três.

14: SIGNIFICADO E PROPÓSITO

- 369 *É colunista da revista*: Wright, R. (2000). *Nonzero: The logic of human destiny* ("Não zero: A lógica do destino humano"). Nova York: Pantheon.
- 376 "*Bob, lembra...*": Asimov, I. (1956). "The last question" ("A última pergunta"). *Science Fiction Quarterly*, novembro, 7-15.
- 378 *A teologia de processo falha*: Stegall, W. (1995). *A guide to A.N. Whitehead's understanding of God and the universe*. Claremont, CA: "Creative Transformation" ("Transformação Criativa"), Center for Process Studies.

APÊNDICE: TERMINOLOGIA E TEORIA

- 381 *Emprego felicidade e bem-estar*: A palavra *felicidade* é o termo abrangente que descreve o conjunto de metas da Psicologia Positiva. A palavra em si não é um termo da teoria (ao contrário de *prazer* e *flow*, que são entidades quantificáveis com respeitáveis propriedades psicométricas, isto é, demonstram certa estabilidade em relação ao tempo e confiabilidade entre os observadores). *Felicidade*, enquanto termo, é como *cognição*, no campo da psicologia cognitiva, e como *aprendizagem*, dentro da teoria da aprendizagem: dão nome a um campo, mas não exercem qualquer papel nas teorias, dentro daqueles campos.
- 382 *Emoções positivas (futuro)*: Otimismo é uma emoção orientada para o futuro. O estilo explanatório otimista (veja o Capítulo 6) é um traço, uma força que, quando empregada, produz as emoções de otimismo e confiança.

Martin E. P. Seligman, ph.D., é diretor do Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia e ex-presidente da American Psychological Association. Entre seus mais de vinte livros, destacam-se *O que Você Pode e o que Não Pode Mudar* e *The Optimistic Child*.

Impressão e Acabamento:

Geográfica
Lda

Numa narrativa simples e direta, Martin E. P. Seligman, o bem-sucedido autor de *O que Você Pode e o que Você Não Pode Mudar*, apresenta a Psicologia Positiva, uma ideia revolucionária de base científica que enfoca nossas forças, e não nossas fraquezas.

De acordo com a Psicologia Positiva, não basta acabarmos com o sofrimento para sermos felizes, e sim descobriremos o que há de melhor dentro de nós. Seligman nos ensina que a felicidade pode ser cultivada, desde que saibamos utilizar alguns traços e qualidades que já possuímos, como bondade, originalidade, humor, otimismo e generosidade. Lançando mão de nossas "forças pessoais" em todos os setores fundamentais da vida, desenvolvemos amortecedores naturais contra a infelicidade e as emoções negativas.

Neste livro instigante e persuasivo, o autor nos mostra que é possível sermos mais felizes – sentirmos mais bem-estar, termos maiores ambições e, provavelmente, darmos mais risada. *Felicidade Autêntica* nos mostra que identificando o que temos de melhor podemos fazer a diferença, mantendo nossa alegria e satisfação.

"Uma reflexão pessoal e científica altamente perspicaz sobre a natureza da felicidade por parte de um dos mais influentes e criativos psicólogos do nosso tempo."

STEVEN PINKER

ponto de leitura



TEXTO INTEGRAL

ISBN 978-85-7302-985-7



9 788573 029857